大千图鉴 01 自然馆

特征最清晰
辨别最容易的世界级田野图鉴

适合收藏鉴赏
收藏版
开本更大 图片更清晰

中国的野菜

319种中国野菜图鉴


葳蕤


鸦葱


蝎子花菜


竹节菜

- 中国第一部野菜图鉴，品种精选自古代名著《救荒本草》
- 系统介绍野菜生长地、辨识特征、采食方法，特别详述了其药理和食疗功效
- “野生状态下的彩色照片+现代彩色手绘图+原著古版画”，既方便辨认，更是视觉的盛宴
- 郊游必备手册，全家人的欢乐野菜园


野慈菇


槐树芽


榆钱树


荠菜


灰灰菜


马齿苋


山芥菜

朱 橚 ◎ 原著
周自恒 ◎ 编著

南海出版公司

中国常见的野菜图谱

明代朱橚的《救荒本草》是我国最早的一部食用野生植物图谱，其中所收录的414种野生植物绝大多数都既是有很高营养价值的食物，又是有一定保健功效的药草。以下的296种就是本书特别为这些野生植物提供的还原其真实面貌的彩色手绘图。


大蓟（p49）


刺蓟菜（p48）


前胡（p73）


桔梗（p74）


茴香（p76）


夏枯草（p77）


独扫苗（p98）


歪头菜（p99）


兔儿酸（p100）


碱蓬（p101）


蒌蒿（p102）


铁杆蒿（p119）


山甜菜（p120）


山芹菜（p122）


剪刀股（p123）


水苏子（p124）


婆婆纳（p141）


蝎子花菜（p142）


白蒿（p143）


野同蒿（p144）


野粉团儿（p145）




款冬花（p51）


大蓝（p54）


石竹子（p56）


红花（p57）


萱草（p58）


7）


藁本（p78）


漏芦（p80）


龙胆草（p81）


马鞭草（p82）


猪牙菜（p84）


)


水莴苣（p103）


水辣菜（p104）


紫云菜（p105）


鸦葱（p106）


匙头菜（p107）


24）


风花菜（p125）


鹅儿肠（p126）


毛连菜（p127）


小桃红（p128）


委陵菜（p130）


p145）


狗掉尾苗（p147）


回回蒜（p148）


地槐菜（p149）


泥胡菜（p151）


兔儿丝（p152）


车轮菜（p60）


白水荭苗（p61）


黄耆（p62）


威灵仙（p63）


马兜铃（p64）


旋覆花（p65）


六月菊（p85）


地榆（p86）


川芎（p88）


葛勒子秧（p89）


连翘（p90）


仙灵脾（p91）


鸡冠菜（p108）


水蔓菁（p109）


野园荽（p110）


山芥菜（p112）


紫香蒿（p113）


金盏儿花（p114）


青荚儿菜（p131）


耐惊菜（p132）


雨点儿菜（p133）


白屈菜（p134）


扯根菜（p135）


草零陵香（p136）


老鹳筋（p153）


绞股蓝（p154）


山梗菜（p155）


麦蓝菜（p157）


女娄菜（p158）


独行菜（p160）


旋覆花（p65）


防风（p66）


郁臭苗（p67）


泽漆（p68）


酸浆草（p70）


仙灵脾（p91）


野生姜（p92）


马兰头（p94）


泽泻（p96）


竹节菜（p97）


金盏儿花（p114）


费菜（p115）


千屈菜（p116）


柳叶菜（p117）


婆婆指甲菜（p118）


草零陵香（p136）


凉蒿菜（p137）


粘鱼须（p138）


野艾蒿（p139）


堇堇菜（p140）


独行菜（p160）


山蓼（p161）


葛公菜（p162）


鲫鱼鳞（p163）


珍珠菜（p164）


茶菜（p181）


蔷蘼梅（p182）


毛女儿菜（p183）


铁扫帚（p185）


羊角苗（p187）


慈菰（p227）


姑娘菜（p228）


土茜苗（p230）


白薇（p231）


米布袋（p234）


杨树（p269）


檀树芽（p272）


椿树芽（p273）


云桑（p275）


冻青树（p278）


杞（p310）


皂荚树（p312）


柘树（p314）


木羊角科（p315）


楸树（p319）


榴（p372）


枣树（p376）


桃树（p378）


苦苣菜（p388）


灰菜（p401）


水蓑衣（p176）


小虫儿卧单（p177）


兔儿尾苗（p178）


地锦苗（p179）


野西瓜苗（p180）


香茶菜（p181）


苘子（p211）


燕麦（p216）


地角儿苗（p219）


龙芽草（p221）


苍耳（p226）


水慈菰（p227）


砖子苗（p252）


望江南（p256）


荇丝菜（p258）


胡枝子（p263）


茶树（p266）


白杨树（p269）


孩儿拳头（p298）


山藜儿（p299）


山里果儿（p300）


无花果（p302）


木桃儿树（p305）


枸杞（p310）


梨树（p357）


葡萄（p360）


李子树（p362）


菱角（p367）


芋苗（p371）


石榴（p372）





兔儿伞 (p171)



杓儿菜 (p172)



虎尾草 (p173)



野蜀葵 (p174)



蛇葡萄 (p175)



水蓑衣 (p17





野胡萝卜 (p201)



野山药 (p203)



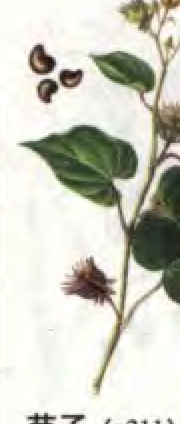
细叶沙参 (p204)



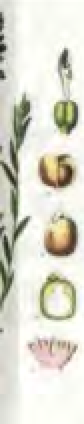
鸡儿头苗 (p207)



蒺藜子 (p210)



苘子 (p211)





杏叶沙参 (p242)



水豆儿 (p245)



水葱 (p246)



芦笋 (p247)



瓜楼根 (p251)



砖子苗 (p25





山茶科 (p286)



花楸树 (p287)



木栾树 (p288)



乌棱树 (p289)



实枣儿树 (p297)



孩儿拳头 (





蚕豆 (p338)



御米花 (p342)



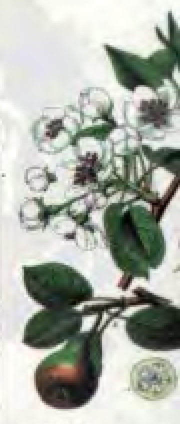
眉儿豆苗 (p348)



樱桃树 (p354)



胡桃树 (p356)



梨树 (p357)


风轮菜（p165）


酸桶笋（p166）


大蓬蒿（p167）


狗筋蔓（p168）


金瓜儿（p170）


兔儿


耧斗菜（p188）


葳蕤（p190）


天门冬（p191）


苍术（p196）


菖蒲（p198）


野胡


苦马豆（p236）


地黄苗（p237）


黄精苗（p238）


牛蒡子（p240）


远志（p241）


杏叶

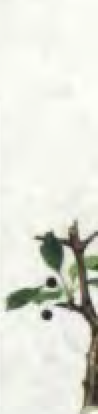

女儿茶（p279）


省沽油（p280）


回回醋（p281）


槭树芽（p282）


龙柏芽（p283）


山茶


腊梅花（p320）


槐树芽（p324）


桑葚树（p328）


野豌豆（p334）


山扁豆（p336）


蚕豆



特征最清晰

辨别最容易的世界级田野图鉴

中国的野菜

319种中国野菜图鉴

(明) 朱橚 / 原著

周自恒 / 编著



南海出版公司

2008 · 海口

紫圖書館 0481
大千图鉴·自然馆 01

食得菜根　百事可为

关于本书

600年前，明朝一位忧国忧民的王子，在他自己的花园里遍植野草，口尝滋味，历时数年，写成了一部指导百姓辨别可食植物，从而度过荒年的经典著作——《救荒本草》。今天，我们虽然已不再有荒年之虞，但600年前王子的悲悯之作却并没有失去其意义——它为深受现代不良生活困扰的人提供了几百种健康有益的野生食物，展现了一种亲近自然的生活方式。《中国的野菜》即以《救荒本草》为权威底本，并综合各家的考证结果，精选典型的中国野菜319种，配以彩色照片和精细手绘辨识图等，方便采摘和食用。

实用的内容：你是一位绿色食品的忠实追随者吗？你想到郊外去寻找一些意外收获吗？相信你一定可以在本书中锁定目标，是萱草、桔梗，还是蒲公英？自己翻翻看吧！

速查的信息：本书每种野菜的信息都非常清晰明了，从别名、产地、形态，到食用部位、采食时间、食用方法、药用功能，还有各种别出心裁的小标识做辅助。想了解什么？一查就知道啦！

易于辨认的植物图：担心还是找不到它？本书在保留原著古版线描图的基础上，特别为每种野菜都补充了至少1张原植物在野生状态下的清晰照片、1张精确解构植物细节特征的彩色手绘牵线图。看过本书，你一定能在郊外惊喜地寻到它的芳踪。

内容导航

中文科属名
该植物的科属归类。

植物中文名
此名称为《救荒本草》中使用的植物名称，但不一定是该植物现在的通用名。

植物拉丁名
拉丁文植物名，也是该植物在世界上通用的学名，可为检索该植物提供便利。

植物的生长环境
此符号代表该植物的生长环境，也就是您可以在什么地方找到它。

植物照片
原植物在野生状态下的真实照片，清晰、逼真地还原植物特征，便于野外辨认。

药用标志
代表该植物的某些部位可做药用。

可食标志
代表该植物的某些部位可以食用。

正文文字
包括：别名、分布、生长周期及种类、食用部位、采食时间、形态、食用方法、药用功能。

现代手绘图
采用现代手法描绘的彩色植物图，此图重在展示植物的细节特征，并特别在细节处配有恰到好处的文字说明。

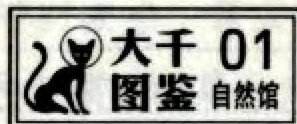
古版原图
此图出自《救荒本草》原书，即当年朱橚在编著此书时组织画师依照实物临摹的原图。


ISBN 978-7-5442-4210-3
9 787544 242103


建议上架类别：生活类

定价：68元

图书在版编目（CIP）数据
中国的野菜／（明）朱棣原著；周自恒编著.
—海口：南海出版公司，2008.8
ISBN 978-7-5442-4210-3
Ⅰ.中… Ⅱ.①朱…②周… Ⅲ.野生植物：蔬菜—中国—图集
Ⅳ.S647-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第124987号



丛书主编／黄利　监制／万夏
项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

ZHONGGUO DE YECAI
中　国　的　野　菜

原　　著　朱　棣
编　　著　周自恒
责任编辑　黄　利
封面设计　紫圖装幀
出版发行　南海出版公司　电话（0898）66568511
社　　址　海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼　邮编 570206
电子信箱　nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经　　销　南海出版公司　电话（0898）66568511
印　　刷　北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开　　本　787毫米×1092毫米　1/16
印　　张　30
字　　数　250千
版　　次　2008年9月第1版　2008年9月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5442-4210-3
定　　价　68元

南海版图书　版权所有　盗版必究

编者序

善待自然的赐予

初春时节，叫上几个要好的小伙伴，成群结队地钻进深山里，那是受了野菜的召唤。苦麻菜正是当令的时节，小心地用铲子挖出来，虽然它的味道很苦，孩子们一般都不很爱吃，但是带回家去，母亲会把它洗得干干净净，给家人蘸酱吃，自己则会受到一番表扬和奖赏。甜菜一定要掐最上面的嫩尖，一把掐断，便会从里面流出乳白色的浆液——与苦麻菜正相反，甜菜可是甜的……对于一个有幸未曾经历过饥荒年代的人来说，儿时关于挖野菜的记忆总是美好而又温馨的。寒来暑往，时光匆匆流逝，春天依旧会在每一年的开头如约而至，而我们对它却早已没有了少年时的期待和幻想。

"苦麻菜，刚从野地里挖来的，嫩得很呢！18块钱1斤。"

"太贵了！"

"物以稀为贵嘛！现在谁还爱去野地里挖野菜啊？我们替你们挖来了，很辛苦呢！"

世事的变化的确太快了，在"三年困难时期"挨过饿的老前辈们当时也许怎么也不会想到，几十年后，荠菜、苦麻菜这样的野菜会卖到18块钱1斤，而且日益受到了大众的追捧。如果追溯一下野菜的历史，我们会发现，在古代经济不发达的时期，人们每当遇到荒年缺乏食物时，便会随手采一些野菜、野果来充饥。由于当时的人对各种野菜并不十分了解，不知道什么东西好吃，什么东西不好吃，什么东西根本不能吃，因此只好碰运气——运气好的采到了美味可口的野菜，不仅充了饥，而且有可能恰好碰到了对症的药草，顺便把病给治好了也说不准；运气差的也许就采到了有毒的毒草，严重时也许连命都送掉了。我国古代的医药著作不少，但一直没有出现一本告诉人们怎么辨别野菜来充饥的书。直到明朝初年，一个人发现了这个图书业的空白，这人并不是一个在荒年中饿得走不动路的穷苦人，而是明朝开国皇帝朱元璋的儿子，锦衣玉食的周定王——朱橚。

朱橚(约1361～1425年)，是明成祖朱棣的胞弟，他起初被封为吴王，后来移镇开封，被封为周王，死后谥号"定"，因此被后人称作周定王。朱橚虽然贵为藩王，但他的政治生涯却非常坎坷。他曾在明太祖时期因罪被流放到云南，建

文帝登基后，他又曾被废为庶人。直到他的四哥朱棣夺取政权后，朱橚才被封为周王，回到了开封。为了让自己的皇帝四哥放心，以保全性命，朱橚逐步交出了自己的政治权力，而把全部精力都转移到了学术上来。朱橚所坐镇的开封一带是著名的黄泛区，黄河的水患时常使沿河的百姓生灵涂炭。朱橚于是决心撰写一部书，指导人们辨别野菜，以在荒年之中采食救命，这部著作就是《救荒本草》。

《救荒本草》全书共记载植物414种，包括草部245种、木部80种、米谷部20种、果部23种、菜部46种。难能可贵的是，朱橚对于这些植物的描述都是来自于直接的观察，他在自己的王府中特意开辟了专门的植物园，种植从民间调查得知的各种野生可食植物，亲自进行观察和实验，并用简洁通俗的语言将植物的基本信息表述出来，包括植物的别名、产地、形态、性味、毒性、加工制作、服食方法，以及当时用以治病的经验或作某种药物的代用品等。朱橚还特意请来画师，依照原植物的形态一一描摹下来，附在文后。自《救荒本草》问世以后，明代相继又出现了王磐的《野菜谱》等多种同类著作，引起了社会上对于食用植物的研究风气。可以说，《救荒本草》对于后世本草著作的影响是十分深远的，甚至于现代中国人的饮食习惯也或多或少地受了它的影响呢！

从不为人们所认识到被定位为救荒物资，野菜在人们餐桌的边缘盘桓了数百年后，如今终于可以登上大雅之堂了。为了让更多的人能够在购买18块钱1斤的野菜以外，亲自体验到采挖野菜、烹调野菜、品尝野菜的乐趣，我们特别编辑了这本《中国的野菜》，它所使用的权威底本正是朱橚的《救荒本草》。本书以《救荒本草》中收录的414种野菜为基础，综合各家的考证结果，剔除了原书中重复和无法考辨的植物，特别是将一些有剧毒、不宜食用的植物予以删除，最终保留植物300余种。此外，本书不仅详细介绍了各种植物的异名、分布、形态特征等，还系统总结了其食用方法和药用功能，这种食用方法将不再局限于古人以救荒为目的的粗陋吃法，而是融入了现代烹饪手法、养生知识的精致盛宴。形式上，本书在保留原著古版线描图的基础上，特别为每种植物补充了至少一张高清晰的彩色照片、一张细致描绘植物各部位特征的彩色手绘图，目的不仅是要让这些野菜的形象呼之欲出，甚至更希望能达到一种令人“惊艳”的效果。

野菜，采集天地之灵气，吸取日月之精华，是大自然的赐予。每一次品尝，都是和自然的亲密接触。野菜那些纯净、本真的鲜香，是自然的礼物，是我们绿色生活的气息，亦是人与自然相互关爱的见证。

目 录


周定王府旧址——开封龙亭

中国常见的野菜图谱……1
编者序：善待自然的赐予……10
本书内容导航……22

开篇

1. 《中国的野菜》的权威底本：《救荒本草》……24
丰富典型的野生植物种类……24
注重野菜的食用价值，图文并茂的表现形式……24
对后世本草著作的深远影响……24
2. 《救荒本草》的作者：亲尝百草以救荒的周定王朱橚……26
3. 几经翻刻：《救荒本草》的版本流传……28
4. 5部15类：《救荒本草》对野菜的分类……30
5. 从救荒到保健：野菜在现代生活中的价值转变……32
真正纯天然、无污染的绿色食品……32
高于一般蔬菜的营养价值……32
独特的野味……34
药食两用的食疗功效……34
6. 《救荒本草》的现代化：本书对古代典籍的改造……35
去除原书中的部分植物，保留植物三百余种……35
增加丰富、形象的照片和手绘图，辅助阅读……35
补充更丰富、更好吃的食用方法……35
添加各种植物的药用功能……35
7. 鉴别野菜的第一步：搞懂本书将要出现的这些名词……36
8. 准备出发：野菜的采集……40
装备一：最利于采菜的服装……40
装备二：不容忽视的随身物品……41
装备三：事半功倍的采集工具……42
9. 烹出美味与健康：野菜的多种吃法……44


采挖野菜的工具


装野菜的小竹筐

第1章 草部

刺蓟菜……48
大蓟……49


蔷靡梅



山苋菜……50
款冬花……51
萹蓄……52
尖刀儿苗……53
大蓝……54
石竹子……56
红花……57
萱草……58
车轮菜……60
白水荭苗……61
黄耆……62
威灵仙……63
马兜铃……64
旋覆花……65
防风……66
郁臭苗……67
泽漆……68
山蓊菜……69
酸浆草……70
蛇床子……72
前胡……73
桔梗……74
茴香……76
夏枯草……77
藁本……78
柴胡……79
漏芦……80
龙胆草……81
马鞭草……82
猪牙菜……84
六月菊……85
地榆……86
川芎……88
葛勒子秧……89
连翘……90
仙灵脾……91
野生姜……92
马兰头……94


旋覆花


石竹子


六月菊


水苏子


连翘


毛连菜


猪牙菜


狗掉尾苗


车轮菜


老鹳筋

豨莶 …… 95
泽泻 …… 96
竹节菜 …… 97
独扫苗 …… 98
歪头菜 …… 99
兔儿酸 …… 100
碱蓬 …… 101
蒌蒿 …… 102
水莴苣 …… 103
水辣菜 …… 104
紫云菜 …… 105
鸦葱 …… 106
匙头菜 …… 107
鸡冠菜 …… 108
水蔓菁 …… 109
野园荽 …… 110
山芥菜 …… 112
紫香蒿 …… 113
金盏儿花 …… 114
费菜 …… 115
千屈菜 …… 116
柳叶菜 …… 117
婆婆指甲菜 …… 118
铁杆蒿 …… 119
山甜菜 …… 120
山芹菜 …… 122
剪刀股 …… 123
水苏子 …… 124
风花菜 …… 125
鹅儿肠 …… 126
毛连菜 …… 127
小桃红 …… 128
委陵菜 …… 130
青荚儿菜 …… 131
耐惊菜 …… 132
雨点儿菜 …… 133
白屈菜 …… 134
扯根菜 …… 135



草零陵香……136
凉蒿菜……137
粘鱼须……138
野艾蒿……139
堇堇菜……140
婆婆纳……141
蝎子花菜……142
白蒿……143
野同蒿……144
野粉团儿……145
蚵蚾菜……146
狗掉尾苗……147
回回蒜……148
地槐菜……149
螺靥儿……150
泥胡菜……151
兔儿丝……152
老鹳筋……153
绞股蓝……154
山梗菜……155
鹈娘蒿……156
麦蓝菜……157
女娄菜……158
独行菜……160
山蓼……161
葛公菜……162
鲫鱼鳞……163
珍珠菜……164
风轮菜……165
酸桶笋……166
大蓬蒿……167
狗筋蔓……168
金瓜儿……170
兔儿伞……171
杓儿菜……172
虎尾草……173
野蜀葵……174
蛇葡萄……175


山梗菜


黄耆


葛公菜


桔梗


香茶菜


耧斗菜


萱草


山小菜


旋覆花


莕菜

水蓑衣 …… 176
小虫儿卧单 …… 177
兔儿尾苗 …… 178
地锦苗 …… 179
野西瓜苗 …… 180
香茶菜 …… 181
蔷蘼梅 …… 182
毛女儿菜 …… 183
牻牛儿苗 …… 184
铁扫帚 …… 185
山小菜 …… 186
羊角苗 …… 187
耧斗菜 …… 188
和尚菜 …… 189
葳蕤 …… 190
天门冬 …… 191
百合 …… 192
沙参 …… 194
麦门冬 …… 195
苍术 …… 196
菖蒲 …… 198
葍子根 …… 199
菝葜 …… 200
野胡萝卜 …… 201
绵枣儿 …… 202
野山药 …… 203
细叶沙参 …… 204
鸡腿儿 …… 205
老鸦蒜 …… 206
鸡儿头苗 …… 207
雀麦 …… 208
回回米 …… 209
蒺藜子 …… 210
茼子 …… 211
稗子 …… 212
莠草子 …… 213
野黍 …… 214
鸡眼草 …… 215



燕麦……216
泼盘……217
丝瓜苗……218
地角儿苗……219
山黧豆……220
龙芽草……221
锦荔枝……222
鸡冠果……224
羊蹄苗……225
苍耳……226
水慈菰……227
姑娘菜……228
土茜苗……230
白薇……231
蓬子菜……232
米布袋……234
天茄儿苗……235
苦马豆……236
地黄苗……237
黄精苗……238
牛蒡子……240
远志……241
杏叶沙参……242
牛皮消……243
菹草……244
水豆儿……245
水葱……246
芦笋……247
茅芽根……248
葛根……249
何首乌……250
瓜楼根……251
砖子苗……252
菊花……253
金银花……254
望江南……256
黑三棱……257
荇丝菜……258


地角儿苗


回回蒜


鸡儿头苗


葍子根


鸡腿儿


夜合树


茶树


木槿树


冻青树


花楸树

茭笋 …… 260
苎根 …… 262
胡枝子 …… 263

第2章 木部

茶树 …… 266
夜合树 …… 267
木槿树 …… 268
白杨树 …… 269
黄栌 …… 270
檀树芽 …… 272
椿树芽 …… 273
椒树 …… 274
云桑 …… 275
黄楝树 …… 276
冻青树 …… 278
女儿茶 …… 279
省沽油 …… 280
回回醋 …… 281
槭树芽 …… 282
龙柏芽 …… 283
兜栌树 …… 284
山茶科 …… 286
花楸树 …… 287
木栾树 …… 288
乌棱树 …… 289
刺楸树 …… 290
竻树 …… 291
椵树 …… 292
臭蕻 …… 293
蕤核树 …… 294
酸枣树 …… 295
橡子树 …… 296
实枣儿树 …… 297
孩儿拳头 …… 298
山蔾儿 …… 299
山里果儿 …… 300



无花果 …… 302
白棠子树 …… 303
拐枣 …… 304
木桃儿树 …… 305
野木瓜 …… 306
驴驼布袋 …… 308
吉利子树 …… 309
枸杞 …… 310
柏树 …… 311
皂荚树 …… 312
楮桃树 …… 313
柘树 …… 314
木羊角科 …… 315
藤花菜 …… 316
檑齿花 …… 318
楸树 …… 319
腊梅花 …… 320
马棘 …… 322
棠梨树 …… 323
槐树芽 …… 324
文冠花 …… 326
榆钱树 …… 327
桑葚树 …… 328
竹笋 …… 330

第3章　米谷部

野豌豆 …… 334
蹐豆 …… 335
山扁豆 …… 336
回回豆 …… 337
蚕豆 …… 338
山菉豆 …… 339
荞麦苗 …… 340
御米花 …… 342
山丝苗 …… 344
油子苗 …… 345
黄豆苗 …… 346


蕤核树


回回醋


柘树


野豌豆


黄豆苗


野豌豆

刀豆苗 …… 347
眉儿豆苗 …… 348
苏子苗 …… 349
豇豆苗 …… 350
舜芒谷 …… 351

第4章　果部


梨树


胡桃树


枣树

樱桃树 …… 354
胡桃树 …… 356
梨树 …… 357
柿树 …… 358
葡萄 …… 360
李子树 …… 362
樝子树 …… 363
木瓜 …… 364
郁李子 …… 366
菱角 …… 367
软枣 …… 368
野樱桃 …… 370
芋苗 …… 371
石榴 …… 372
杏树 …… 374
枣树 …… 376
桃树 …… 378
铁荸脐 …… 380
鸡头实 …… 381
莲藕 …… 382

第5章　菜部


苦苣菜

芸薹菜 …… 386
苋菜 …… 387
苦苣菜 …… 388
马齿苋菜 …… 389
苦荬菜 …… 390
莙荙菜 …… 391
邪蒿 …… 392
同蒿 …… 393



冬葵菜 …… 394
蓼芽菜 …… 395
苜蓿 …… 396
薄荷 …… 397
荆芥 …… 398
水蔪 …… 399
香菜 …… 400
灰菜 …… 401
火焰菜 …… 402
山葱 …… 404
水芥菜 …… 405
遏蓝菜 …… 406
山苦荬 …… 407
南芥菜 …… 408
山莴苣 …… 409
黄鹌菜 …… 410
柴韭 …… 411
孛孛丁菜 …… 412
甘露儿 …… 414
地瓜儿苗 …… 415
泽蒜 …… 416
薤韭 …… 417
野蔓菁 …… 418
荠菜 …… 419
附录1 《救荒本草》原文 …… 420
附录2 植物种名、属名拉丁文索引 …… 470
附录3 植物名汉语拼音索引 …… 475


苜蓿


苦苣菜


山莴苣


灰菜

本书内容导航

植物照片

原植物在野生状态下的真实照片，清晰、逼真地还原植物特征，展现自然植物之美。

植物中文名

此名称为《救荒本草》中使用的植物名称，但不一定是该植物现在的通用名。

植物拉丁名

拉丁文植物名，也是该植物在世界上通用的学名，包括属名和种名两部分，可为检索该植物提供便利。



菊科 旋覆花属 食 药

旋覆花 Inula britannica L.

别名：戴椹、金沸草、盛椹

分布：分布于我国黑龙江、吉林、河北、内蒙古、新疆等省区

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，花可入药

采食时间：春季采嫩叶食用，夏、秋二季花开时采花入药



形态：旋覆花一般生于山沟旁的湿地、湿草甸、河滩或盐碱地中。根状茎短而生有须根。茎直立单生，表面有柔毛。叶长圆形或长圆状披针形，半抱茎，全缘或边缘有小齿，但不明显。叶子正面有微毛，背面则被长柔毛、密生腺点。头状花序1~5个，生于顶端。苞叶线形或长圆状线形，花序梗较细，上有短毛或接近无毛。总苞为半球形，总苞片4~5层，边缘有纤毛，外层为线状披针形，反折。边花1层，雌性，呈舌状，先端有3个小齿，黄色。中央花两性，管状，先端有5个小齿。瘦果为圆柱形，表面有稀疏的柔毛，冠毛呈糙毛状，1层，白色。花期为8~9月，果期为9~10月。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸泡，去除苦味，洗净后加入油盐调拌食用。

药用功能：旋覆花在夏、秋二季花开时采收后，除去杂质，阴干或晒干，即可入药。性温，味咸，有小毒。具有降气、消痰、行水、止吐的功效。

正文文字

包括：别名、分布、生长周期及种类、食用部位、采食时间、形态、食用方法、药用功能。



植物的生长环境

此符号代表该植物的生长环境，也就是您可以在什么地方找到它，包括七大类：



包括荒地、田野、村边、路旁等一般的地方。



指一般海拔不太高的小山坡。



如河岸边、湿地、沟边等比较潮湿、水分充足的地方。



即树林边的地带。



有些植物专门生长在盐碱质的土壤里。



指海拔较高的山。



包括池塘、河水、湖水、溪水等。

中文科属名

该植物的科属归类。

食 可食标志

代表该植物的某些部位可以食用，没有此标志则表示该植物有毒或者不适合食用。

药 药用标志

代表该植物的某些部位可做药用，没有此标志则表示尚无资料记载其具有药用价值。



古版原图

此图出自《救荒本草》原书，即当年朱橚在编著此书时组织画师依照实物临摹的原图。



现代手绘图

采用现代手法描绘的彩色植物图，此图重在展示植物的细节特征，并特别在细节处配有恰到好处的文字说明。

开篇

1.《中国的野菜》的权威底本：《救荒本草》

《中国的野菜》所依据的底本为明代朱橚所编写的《救荒本草》。

● 丰富典型的野生植物种类

《救荒本草》是我国明代早期的一部植物图谱，也是我国重要的食用野生植物专著。全书两卷，分为五部，共记载植物414种，包括草部245种、木部80种、米谷部20种、果部23种、菜部46种，其中出自旧本草的植物138种，并注明“治病”二字，此外又新增加了276种以前的本草书中所没有记载过的植物。这些新增植物除朱橚所居地开封本地的食用植物外，还有接近河南北部、山西南部太行山、嵩山的辉县、新郑、中牟、密县等地的植物。通过今人的考证研究发现，《救荒本草》中所载植物多数在我国大部分地区都有分布，有些甚至已从原来的野生转变为大面积的人工栽培，由此可见《救荒本草》所收野生植物物种既有着一定的丰富性，同时也具有典型性和普遍性。

● 注重野菜的食用价值，图文并茂的表现形式

朱橚以指导人们辨别野菜，从而在荒年之中采食救饥为出发点，在编著此书时，特意开辟了专门的植物园，种植从民间调查得知的各种野生可食植物，亲自进行观察和实验。这使得《救荒本草》与传统的本草著作不同，其中对于植物所作的描述均来自于直接的观察，并不作繁琐的考证，而只用简洁通俗的语言将植物的基本信息表述出来，包括植物的别名、产地、形态、性味、毒性、加工制作、服食方法，以及当时用以治病的经验或作某种药物的代用品等。每描述一种植物，即附一张插图，图文配合相当紧凑。李濂在《〈救荒本草〉序》中说：“或遇荒岁，按图而求之，随地皆有，无艰得者，苟如法采食，可以活命，是书也有助于民生大矣！”可见，《救荒本草》无论从普及植物学知识方面，还是便于民众寻找食物方面，都具有重要意义。

● 对后世本草著作的深远影响

《救荒本草》产生于公元15世纪初，该书问世



神农氏

提到食用植物，中国最早教会人们认识可食植物并且种植五谷的人是神农氏。传说神农氏一生下来就有个透明的“水晶肚”，能够看见吃进肚子里面的东西。当时的人们经常因乱吃东西而生病，甚至丧命，神农氏为此决心尝遍百草，告诉人们哪些植物好吃，哪些植物不好吃，以及哪些植物不能吃。



以后，明代便相继出现了王磐的《野菜谱》等多种同类著作，引起了社会上对于食用植物的研究风气。后来该书又被《本草纲目》和《农政全书》全文转录。不仅如此，早在18世纪初，《救荒本草》便已流传到了日本，后来还被翻译成英文出版。可以说，《救荒本草》对于后世本草著作的影响是十分深远的。

时至今日，当我们想要总结一本回归自然的绿色食疗大全时，我们首先想到的权威底本仍然是《救荒本草》，它对于经济植物的分类，对于植物资源的利用、加工、炮制等方法的总结，都为现代人带来重要的启示和参考。



农耕图

自从神农氏教会人们种植五谷后，中国人便逐渐形成了自己的饮食习惯，稻、黍、稷、麦、菽五谷成了人们的主要食物，以种植五谷为中心的农业也开始不断发展。



莠草和稗草

在以救荒为目的的《救荒本草》中，一些一直以来都被认为是不入流的杂草也被推荐为荒年之中的“救命稻草”，比如“良莠不齐”一词中与“良”相对的“不良”草——莠草（实际就是路边常见的狗尾草），还有被认为是“草中之卑贱者”的稗草。

2.《救荒本草》的作者：亲尝百草以救荒的周定王朱橚

朱橚(约1361～1425年)，是明太祖朱元璋的第五个儿子，明成祖朱棣的胞弟。朱橚起初被封为吴王，后来移镇开封被封为周王，死后谥号“定”，因此被后人称作周定王。

朱橚虽然贵为藩王，但他的政治生涯却非常坎坷。他曾在明太祖时期因罪被流放到云南。在他的侄子建文帝登基后，朱橚又成为最先被削藩的亲王，被废为了庶人。到了他的四哥朱棣夺取政权之后，虽然又把他封为周王，让他回到了开封，但仍然一直对他不放心，朱橚只得小心翼翼地做事、做官，把自己的权力逐步交还给了自己的皇帝四哥，才得以寿终正寝。

政治上的失意使得朱橚把精力全部转移到了学术上来，他自小就对植物和药物很感兴趣，而他所坐镇的开封一带又是著名的黄泛区，黄河的水患时常使沿河的百姓生灵涂炭，面对天灾，有效地利用当地可食用和药用的植物就成了救灾的途径之一。朱橚因亲见灾民饱受水患之苦，忍饥挨饿，甚至毙命荒郊，于是决心为世人撰写《救荒本草》，以便在灾荒之年救助灾民。他招揽了一大批在植物学和医药学上有所成就的硕儒，对各种植物进行调查研究，并在开封王府内专门开垦了一块田圃，挑选了共412种可以食用的野生植物，种植于园内，亲自观察花实，口尝滋味。等到植物长成，又命画工描绘其形，以供辨认识别，并亲自撰写文字与图相配，详细介绍各种野生植物的形状、性态及其食用方式，因此做到了对植株形态的描述切实准确，无论从普及植物学知识方面，还是便于民众寻找食物方面，都具有重要意义。

朱橚一生著作颇多，有名的除《救荒本草》外，还有咏叹历史的抒怀诗集《元宫词》、医药学著作《普济方》《保生余录》《袖珍方》，以及编年体实录《甲子编年》等。他在永乐十三年(1415年)重刊《袖珍方序》中写道：“吾尝三复思之，惟为善迹，有益于世，千载不磨。”历史证明，朱橚虽然没有像他的四哥朱棣那样当上皇帝，但是他体恤百姓、效法神农的功绩和美名却果然流芳百世，千载不磨。



天灾洪水 明 《瑞世良英》插图

黄河被誉为中华民族的母亲河，是华夏文明的摇篮，然而黄河的洪水一旦泛滥，又会造成大量的灾民流离失所。中华民族从古至今都未曾停止过与洪水的抗争，历史文献中关于洪水的记载更是比比皆是，在这幅《瑞世良英》的插图中便可以看到，在我国上古尧统治时期的一场可怕的大洪水。





维护黄河堤坝(部分) 17世纪

中国的水域有利有弊，利在河流浇灌并滋润了大地，弊在会不定期地爆发洪水，淹没平原和村庄。自从公元3世纪以来，屯垦的军人就已开始通过建造灌溉渠和防洪堤的方式来治理水灾，此画面所表现的就是一些劳动者在修筑堤坝的情景。在自然灾害面前，以朱橚为代表的另一种人却想到了用帮助人们辨别野草、充饥自救的方法来保全性命。

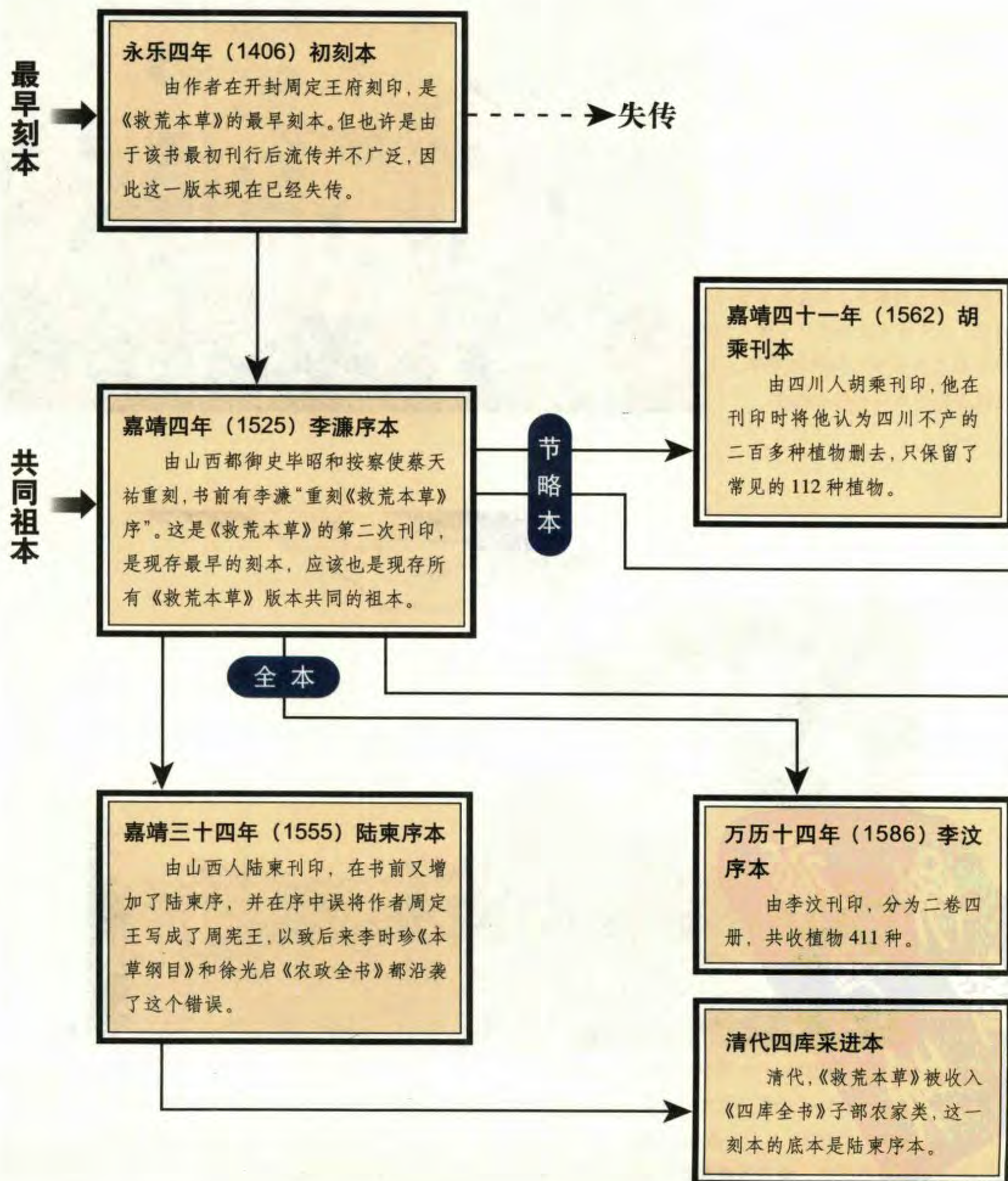


周定王府旧址——开封龙亭 河南开封

今日河南省开封市内的著名建筑——龙亭，就是当年周定王府的旧址，之前这里还曾经是宋、金两代的皇宫。龙亭大殿是宋代皇宫后御苑旧址的一部分，而其殿下的高台就是明代周定王府花园中的土山。设想当年周定王朱橚在府内遍植野草的那一块田圃应该就在这附近吧。

3. 几经翻刻：《救荒本草》的版本流传

《救荒本草》初刻于永乐四年，距今已有600多年，因为其具有的实用价值，所以此书在600年间屡经翻刻，有时不免在流传过程中受到删削篡改。现存《救荒本草》刻本及影印本近30种，这里简要列举了其中比较重要的几个版本。





四大发明之一——活字印刷

在我国隋代，人们便已发明了雕版印刷术。到了北宋，平民发明家毕昇又发明了活字印刷术，大大提高了印刷的效率。正是得益于印刷技术的不断进步，《救荒本草》这样的优秀古籍才能得以屡经翻刻，广泛流传。



徐光启像

《救荒本草》不仅开创了一个研究野生可食植物的流派，而且还对后来的一些本草学著作产生了很大影响。徐光启（1562～1633年）在他所编撰的《农政全书》中，便将《救荒本草》全文收载，而借助于《农政全书》的广泛流传，《救荒本草》的影响也越来越大。

万历二十一年（1593）胡文焕刊本

由钱塘人胡文焕刊印《重刻救荒本草》二卷，保留植物112种，并以米谷、菜、果、木、草为顺序排列。

崇祯十二年（1639）《农政全书》

徐光启将《救荒本草》收入《农政全书》的荒政部分。随着《农政全书》的广泛流传，《救荒本草》的影响也越来越大。



《本草纲目》植物插图

深受《救荒本草》影响的还有李时珍（1518～1593年）的《本草纲目》，书中不仅引用了《救荒本草》中的材料，而且还吸收了它描述植物的先进方法，《本草纲目》共绘制药物插图1110幅，是在《救荒本草》基础上的极大丰富和超越。

4. 5部15类：《救荒本草》对野菜的分类

《救荒本草》全书共记载植物414种，按草、木、米谷、果、菜分为5部，每部又按食用部位分为叶可食、实可食、叶及实皆可食、根可食等15类，每类中又分为本草原有——即出自于旧本草中的植物和新增——即《救荒本草》中首次收录的植物两项。

食用部位	草部	木部
叶	40+123*	8+33
实	4+16	6+14
叶、实	6+6	5+3
根	9+15	0+0
根、叶	4+7	0+0
根、实	1+1	0+0
根、笋	3+0	0+0
根、花	2+0	0+0
花	0+0	0+5
花、叶	2+2	1+0
花、叶、实	0+0	0+2
叶、皮、实	0+0	2+0
茎	1+2	0+0
笋	0+0	1+0
笋、实	1+0	0+0
总计	73+172 =245	23+57 =80



*表中"+"前面的数字为本草原有植物数，
后面数字为《救荒本草》中首次收录的植物数。

米谷部	果部	菜部	合计
0+0	0+0	14+19	62+175=237
0+7	10+4	0+0	20+41=61
5+8	4+1	3+2	23+20=43
0+0	2+0	0+2	11+17=28
0+0	0+0	1+4	5+11=16
0+0	2+0	1+0	4+1=5
0+0	0+0	0+0	3+0=3
0+0	0+0	0+0	2+0=2
0+0	0+0	0+0	0+5=5
0+0	0+0	0+0	3+2=5
0+0	0+0	0+0	0+2=2
0+0	0+0	0+0	2+0=2
0+0	0+0	0+0	1+2=3
0+0	0+0	0+0	1+0=1
0+0	0+0	0+0	1+0=1
5+15 =20	18+5 =23	19+27 =46	138+276 =414

5. 从救荒到保健：野菜在现代生活中的价值转变

时代变迁，600年后的今天，随着人们生活水平的日益提高，“饥荒”这个词已经很少再被人提到，尤其对于一些年轻人来说，那似乎已经只是从父辈们口中听来的一段模糊的回忆。与此同时，一股悄然兴起的“绿色”风也正在偷偷影响着现代人的观念和生活，“纯天然”“绿色食品”……这些词语日益深入现代人的心里，成为时下的热门话题。也许古人做梦都不会想到，当年他们只有在荒年之中才会采来救命的野菜、那些穷苦人才会吃的野菜，几百年后会成为大众竞相追捧的美味食品。然而事实正是如此，野生蔬菜的独特价值和魅力以前的确是被我们所忽视和埋没了，《救荒本草》这部古代典籍因此也被赋予了新的意义，即从救荒到保健的价值转变。

● 真正纯天然、无污染的绿色食品

野菜即自生于荒郊山野、没有经过人为栽培的野生可食植物。现代社会发展的同时也给人们带来了一些负面的影响，如环境污染，粮食、蔬菜和水果受到农药和化肥的污染等。野菜多生长在山野、林边、树丛、河岸等地，自生自长，不受农药、化肥、城市污水、工矿废水等的污染，是真正纯天然、无污染的绿色食品。

● 高于一般蔬菜的营养价值

蔬菜是人体所需维生素、矿物质、碳水化合物、蛋白质等营养成分的重要来源，同时又有刺激食欲、调节体内酸碱平衡、促进肠的蠕动、帮助消化等多种功能，因此在维持人体正常生理活动和



打碗花，一种让孩子们深信只要一碰就会打破碗的花，以前只知道是兔子们最喜欢啃食的美味，没想到它的钙含量如此之高，难怪兔子个个跑得快。

增进健康方面具有重要的意义。野生蔬菜因为其自生自长的特性，在营养价值方面不仅可以与栽培的蔬菜相比美，甚至有些品种还要比普通栽培的蔬菜高出几倍，如下表：

野生和栽培蔬菜食用部位所含营养成分的比较（引自《野菜》化学工业出版社）

蔬菜种类 \ 营养成分		含量（毫克/100克）							
		Vc	V_{B1}	V_{B2}	尼克酸	胡萝卜素	钙	铁	磷
野生蔬菜	山芹菜	55.0	0.14	0.19	0.7	3.2	420	6.3	37
	蒲公英	47.0	0.03	0.39	1.9	7.35	216	12.4	115
	野苋菜	153.0	0.05	0.36	2.1	7.15	610	3.9	93
	清明菜	28.0	0.03	0.24	1.4	2.19	218	7.1	66
	打碗花	54.0	0.02	0.59	2.0	5.28	422	10.0	40
	地瓜儿苗	7.0	0.04	0.25	1.4	6.33	297	4.4	62
	鸭儿芹	33.0	0.06	0.26	0.7	7.85	338	20.1	46
	刺儿菜	44.0	0.04	0.33	2.2	5.99	254	19.8	40
栽培蔬菜	青椒	89.0	0.04	0.04	0.7	0.35	11	0.7	27
	番茄	8.0	0.03	0.02	0.6	0.37	8	0.8	24
	菠菜	39.0	0.04	0.13	0.6	3.87	72	1.8	53
	芹菜	6.0	0.03	0.04	0.3	0.11	160	8.5	61
	大青口白菜	19.0	0.02	0.04	0.3	0.04	41	0.6	35
	结球甘蓝	38.0	0.04	0.04	0.3	0.02	32	0.3	24
	花椰菜	88.0	0.06	0.08	0.8	0.08	18	0.7	53
	油菜	51.0	0.08	0.11	0.9	3.15	140	1.4	30



毛茸茸的蒲公英，每当风起时就会“派”出无数的“小伞兵”，点缀着我们的童年。现在才发现它不仅是好玩，而且营养价值也不低呢，看它的磷含量可是高居榜首哦！

● 独特的野味

在味道方面，野生蔬菜往往都有一种特殊的野味和清香。野菜中，酸、咸、苦、辛、甘五味俱全，赤、青、黄、白、黑五色兼备。用于鲜食、炒食、做馅、做汤、做粥、腌渍等，味道鲜美，清香爽口，别具风味。

● 药食两用的食疗功效

最为重要的一点是，几乎所有的野菜都可以入药。比如马齿苋对痢疾杆菌、大肠杆菌等具有较强的抑制作用，被称为“天然抗生素”，而在编者的家乡，的确就有将马齿苋切碎后摊鸡蛋，用以治疗肠炎的民间土方。又如绞股蓝在国外被称为“福音草”，国内则称之为“南方人参”，它具有抗高血脂、抗动脉粥样硬化、抗血栓形成、抗衰老等作用，对各种癌细胞的增殖也有明显的抑制作用。总之，我们不禁要感慨，大自然赐予了人类多少神奇的野生资源，等待着我们去认识，去保护，去利用！

古代道家服食的仙品

有时候不得不承认，我们的老祖宗在某些方面是比现代人聪明的。比如我国古代的道仙家们就认准了几种“仙品”，专靠服食这些东西来延年益寿，如：



地榆，道家的修行者非常看重地榆，并将其称为“灵草”。研究证明，地榆在凉血止血、清热解毒、消肿敛疮方面的确有一定的功效。



黄精，为古代道仙家们所推崇，其根具有补气养阴、健脾、润肺、益肾的功效。



玉竹，《神农本草经》中将其列为上品。玉竹自古便是道家服食的仙品，具有养阴润燥、生津止渴的补益功效。



柏子仁，即侧柏的种仁，《神农本草经》将其列为上品，它也是古代道仙家服食辟谷的重要药品，具有养心安神、美容养颜、润肠通便的功效。



6.《救荒本草》的现代化：本书对古代典籍的改造

为了适应《救荒本草》这部古籍从救荒到保健的价值转变，本书也做了大量的改造工作，力求既保留原书丰富、典型的植物种类、图文并茂的表现形式，以及重视植物食用价值的编辑初衷，同时又要改正古代的一些错误认识，加入与现代生活联系紧密、更适合于现代读者的内容和元素。

- **去除原书中的部分植物，保留植物三百余种**

大致有三种情况：一是由于古人认识的局限性，误将两种原本相同的植物单独列为两项，如马兰头与鸡儿肠实际上都是菊科植物马兰，对此我们删除了其中之一，以使结构更加精炼；二是原书中所记载的某些植物由于特征不太明显，因此很多现代学者也未能考证出其确切的物种，对此我们自然也不敢妄下结论；三是原书中极个别植物现在被证明是含有剧毒的，不仅不宜食用，而且也没有什么突出的药用功能，因此删去。

- **增加丰富、形象的照片和手绘图，辅助阅读**

虽然《救荒本草》原书中每一种植物都附有一张插图，这在当时是很大的进步，但时至今日，我们已经不能再满足于这种单线条的勾勒。本书特别为每种植物补充了至少一张高清晰的彩色照片、一张细致描绘植物各部位特征的彩色手绘图，目的不仅是要让这些野菜的形象呼之欲出，甚至更希望能达到一种令人“惊艳”的效果。

- **补充更丰富、更好吃的食用方法**

正因为《救荒本草》最初的宗旨是为了救荒，因此其中所记载植物的食用方法一般都是最简单易行的吃法，谈不上多么美味。为了让今天的读者能够在野菜身上体验到更多的滋味和乐趣，本书特别补充了大量关于野菜的新吃法，煎、炒、烹、炸、炖、煮、拌……无所不有，不仅要让荒郊的野菜登上大雅之堂，而且还要让你吃出新意，吃出健康。

- **添加各种植物的药用功能**

作为一本食疗养生大全，我们自然也不会忘记详细考证各种植物的药用疗效，为读者在选择食用时提供参考。

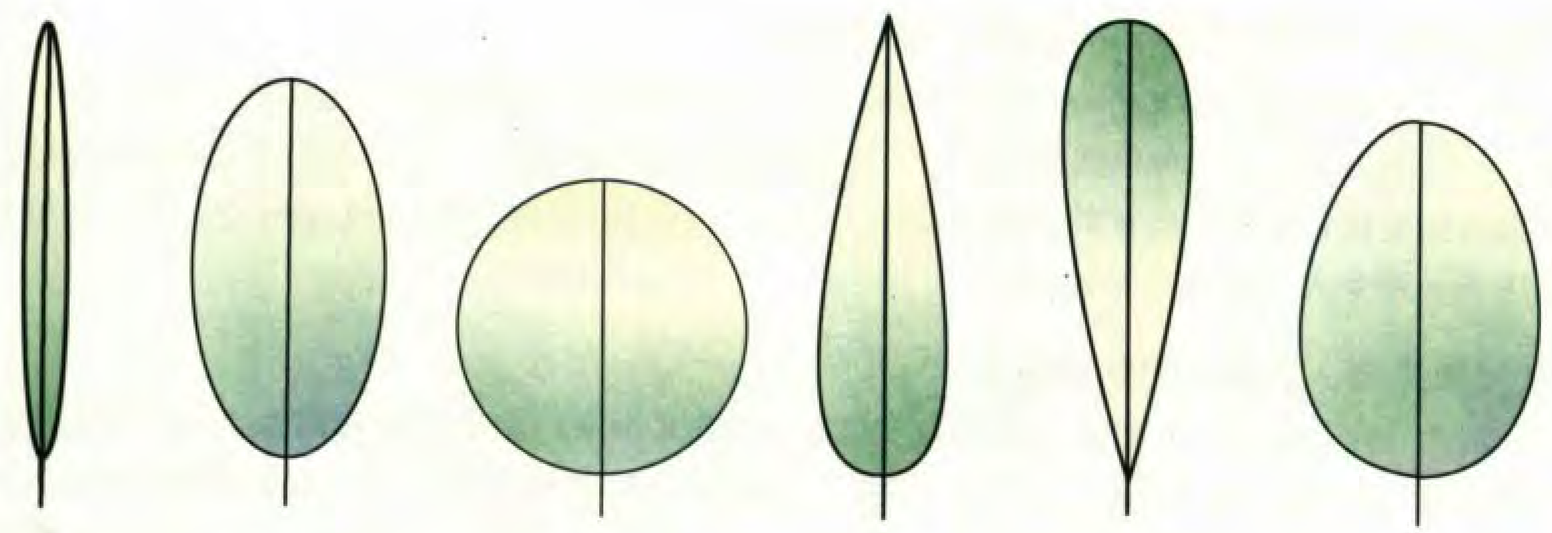


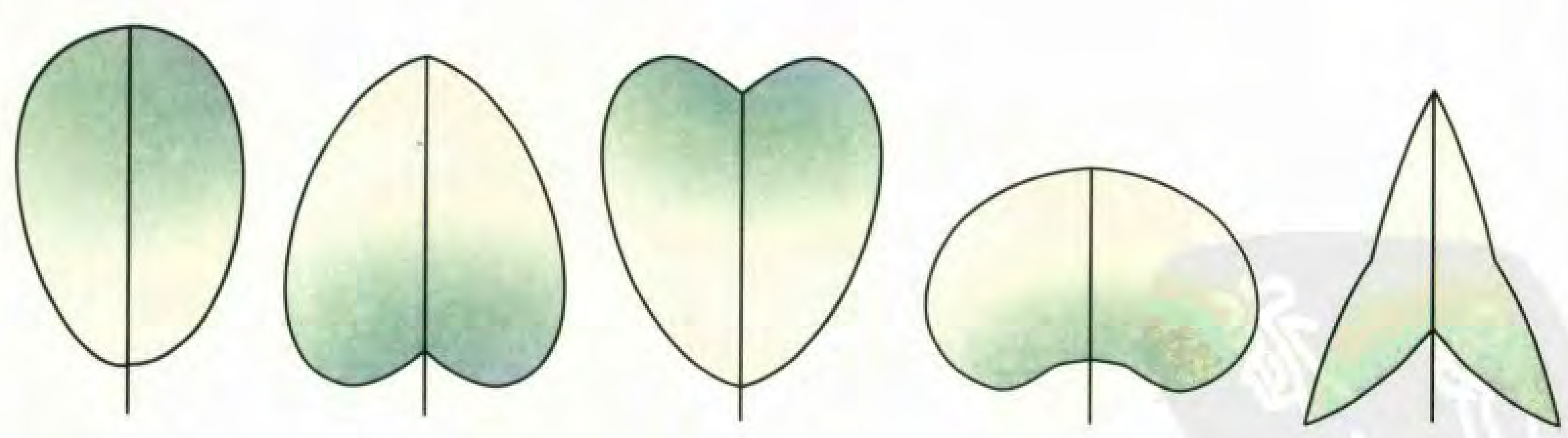
7. 鉴别野菜的第一步：搞懂本书将要出现的这些名词

如果你不是一位植物学家或专业人士(相信多数读者都不是)，那么你在初读这本书时也许会被许多植物学的专业名词给弄懵，虽然我们尽力采用了实物照片、手绘牵线等各种方式，力求使本书能够清晰明了、通俗易懂。不过没关系，就让我们一起来从这些植物学的基本名词学起，搞懂了这些名词，就像弄懂了人类的性别、五官、胳膊、腿一样，便可以进一步去认识其中的每一个个体了。

一、叶

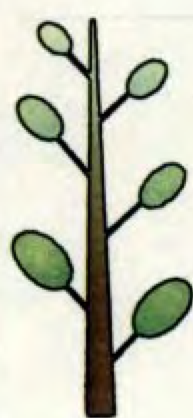
1.叶形



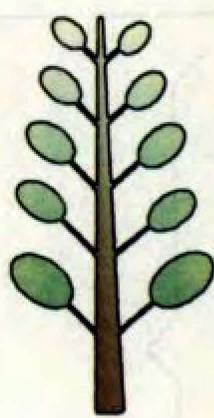




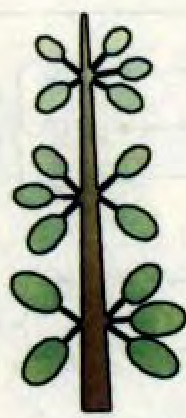
2.单叶与复叶



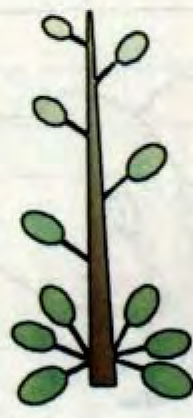
单叶互生



单叶对生



单叶轮生



单叶根生



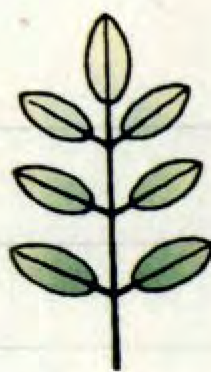
3出复叶



2回3出复叶



掌状复叶



奇数羽状复叶



偶数羽状复叶

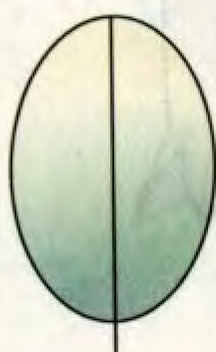


2回偶数羽状复叶

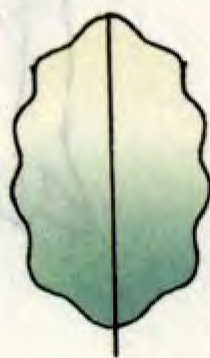


3回奇数羽状复叶

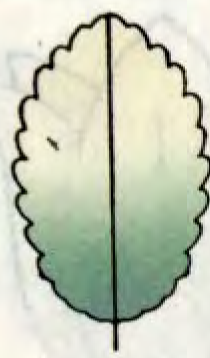
3.齿与裂



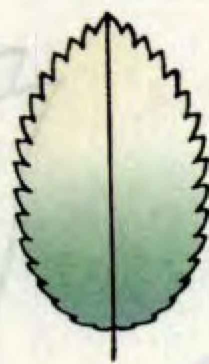
全缘



波状齿



圆锯齿



锯齿



羽状浅裂



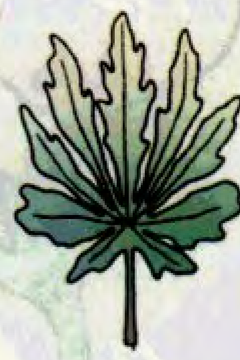
羽状深裂



掌状浅裂



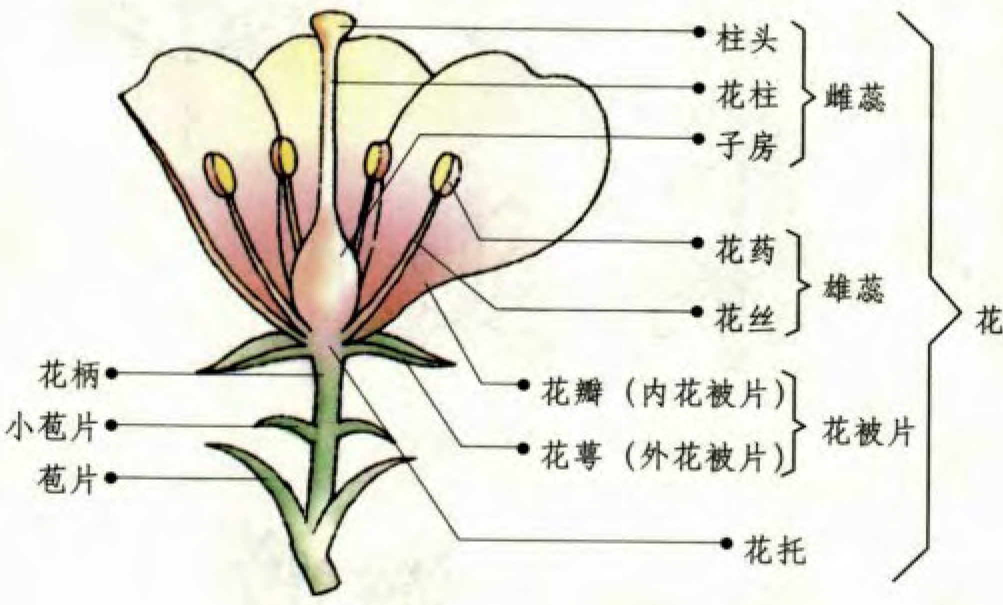
掌状深裂



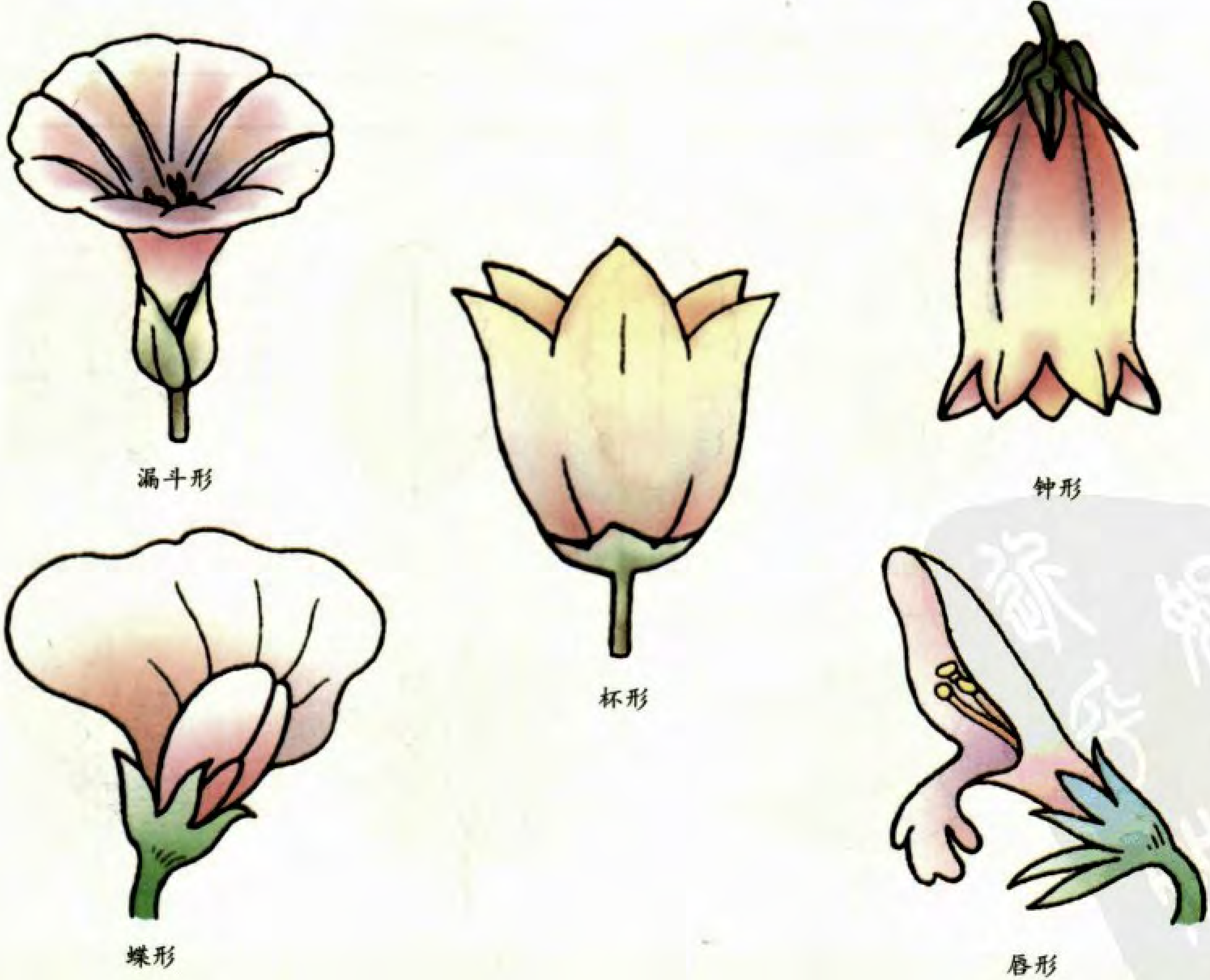
掌状全裂

二、花

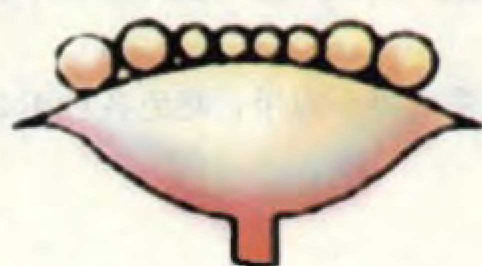
1.花的构造


柱头
花柱
子房
雌蕊
花药
花丝
雄蕊
花
花柄
小苞片
苞片
花瓣（内花被片）
花萼（外花被片）
花被片
花托

2.花形


漏斗形
杯形
钟形
蝶形
唇形

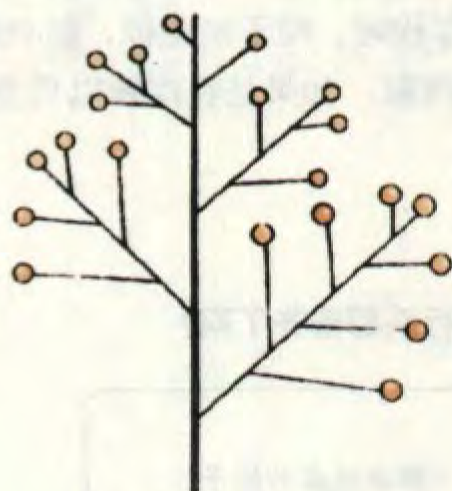
3.花序


头状花序

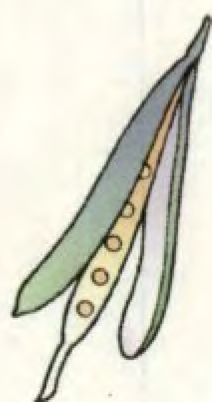

总状花序


穗状花序

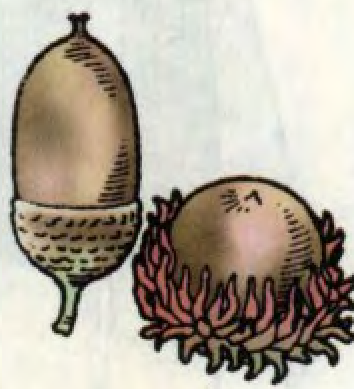

伞形花序

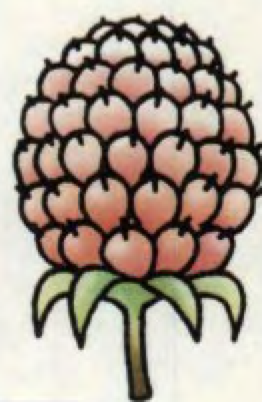

圆锥花序

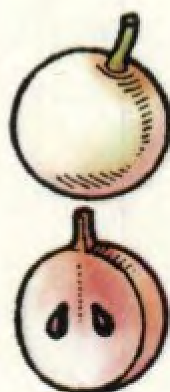
三、果


长角果


蒴果


坚果


聚合果


浆果


瘦果


蓇葖果


翅果



8. 准备出发：野菜的采集

如果你在读过本书之后，也产生了想要到户外去呼吸一下新鲜空气、顺便挖一些野菜回来尝个新鲜的念头，那么还等什么？就让我们一起出发吧！

在出门采集野菜之前，首先必须提前准备好各种装备，以便使采菜得心应手，避免各种不必要的麻烦。采集的装备主要包括服装、随身物品及采集工具三类。

装备一：最利于采菜的服装

最有利于到户外采菜的服装应该是这样的：下身穿厚质的长裤，最好是较宽松的牛仔裤；上身穿棉质的长袖衬衫，这样的衣服既可以避免在树林、草丛中被刮伤，同时穿着舒适，透气性好。双手要戴上线手套，以免被芒草或树枝划伤。脚上要穿长筒的登山鞋，以利于在山坡等各种地形条件下行进。头上应戴上不容易脱落的帽子，以免在竹林或矮树丛间穿梭时，帽子被碰掉，影响采集效率。此外，如果是去河边或潮湿的地方采集野菜，最好还是换上雨鞋；如果是在深秋以后登高山，还要注意衣物的保暖性能。

采菜就得有个采菜的样子才行！出发前看看自己的行头都备齐了吗？





装备二：不容忽视的随身物品

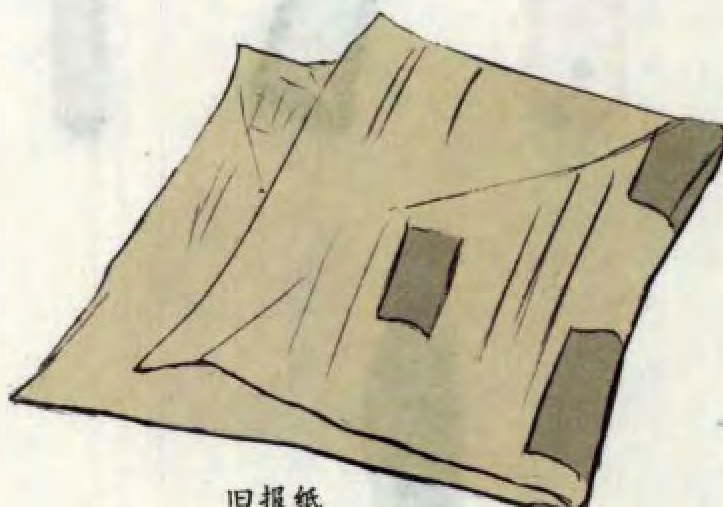
包括：毛巾，用来随时擦汗等；急救箱，里面装有外伤药、医用绷带、小剪刀等；雨具，最好使用登山专用的雨衣，以免雨伞碍手碍脚；旧报纸，用来包裹野菜；丝带或尼龙绳，用于捆绑野菜或报纸等；饮用水、食物等。

这些小物件兴许也能派上大用处哦！

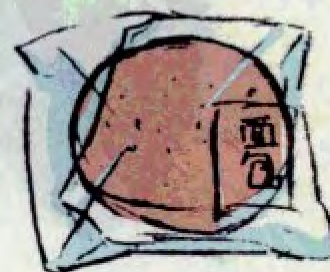

毛巾


急救箱


雨具


旧报纸


尼龙绳



水和食物

装备三：事半功倍的采集工具

虽然许多幼嫩的野菜和成熟的野果都可以徒手采集，但有时候适当准备一些工具（如小刀、镰刀或剪子等），将会使采菜更加方便，达到事半功倍的效果。比如你要是想挖掘某种植物的地下茎或球根，便应该携带一把硬质的小圆锹或小铲子；要是想割取某一植物的全草，就需要有一把镰刀；如果想要进入到茂密的丛林之中，最好要准备一把开山刀，以便随时披荆斩棘，开出一条路来。最后还要带上装野菜用的容器，比如各种篮子、手提袋、塑料袋、背包等，当然，目前全社会都在积极倡导环保，因此塑料袋虽然携带方便，但还是少用为好。



帮你提高工作效率的各式工具，随你去割、挖、剪、铲，不过一定不要破坏生态环境，不可“滥杀无辜”哦！



挖掘根茎用的小铲子。



采菜专用的小竹筐，不仅环保，背起来也十分有乡野的感觉。



做好上述准备工作，在正式出发前，还要了解野菜的时令性，一般新芽多在初春至初夏之间萌发，果实则多在仲夏至深秋时成熟，想要顺利采到自己想要的野菜，就要摸准它们的季节规律。



要随采随为野菜分类，像这种嫩嫩的茎叶，就可以用细绳捆扎成一小把一小把的，好像菜农们拿来出售的青菜一样，很有成就感。

真的要开始采野菜了，一定不要忘了以下要点：

1. 要选择长势好、无污染的地方采集。不要采集生长在化工厂附近的野菜，也不要采集喷洒过农药的庄稼地里的野菜，以免中毒。路边的野菜因为常被汽车排放的尾气所污染，因此也不宜采食。

2. 采摘野菜时要用手从根部掐下，把菜根在地上擦一下，以防止水分散失和发生化学反应。

3.采下的野菜如果一直握在手中，很容易因体温而发生变形或凋萎，因此应装在垫有青草的筐中，不能按压。

4.不同种类的野菜不要混在一起，要将野菜及时归类，及时扎把。不易扎把的野菜可以用报纸卷在一起，及时入筐。



对于那些不太好捆扎的野菜，也可以像这样用报纸裹起来，再扔到菜筐里，简单又省事。

当天采集的野菜要当天加工，存放过久会使野菜老化变质，营养降低。野菜采回后可以用开水焯一下，然后放入塑料袋，加入盐水，排气后扎紧口，放入冰箱冷藏。当你想要品尝它的时候，就可以随时拿出来入锅了。

9. 烹出美味与健康：野菜的多种吃法

刚采回来的新鲜野菜，抑或是冰箱里储藏的野菜半成品，你打算怎样吃它呢？依照中国人的饮食习惯，大致有这样几种吃法：

1.凉拌：凉拌是最简单的食用方法，包括生拌和开水焯熟后凉拌两种。绝大多数野菜都有苦味、涩味、酸味等特殊的味道，因此采摘后都要先用开水焯一下，然后再用清水浸泡漂洗，以去除其中的异味。凉拌时可根据个人口味适量加入精盐、糖、味精、醋、香油、花椒油、蒜末、香菜等调味品。从营养角度来说，这种吃法最有利于保留野菜中的维生素。

2.炒食：炒野菜与日常炒其他菜的方法大致相同。炒菜时为了防止野菜中的维生素受到破坏，应采用急火快炒。如果是与肉、蛋等配料同炒，则可以采用“双炒法”，即分别用旺火、热油炒配料，起锅后再用急火炒野菜，倒进配料回锅同炒一下，立即出锅装盘。这样做可以使炒出来的菜色、香、味俱全，同时还较好地保留了原料的营养价值。





凉拌野菜，风味独特且又爽口。不过由于凉拌大多都要求野菜要鲜嫩，因此一般只有在春季里才能有这样的口福哦！



当你吃腻了炒青椒、炒茄子、炒白菜这些常见的蔬菜时，何不尝试一下清炒桔梗苗，或者肉丝炒萹蓄这样的野味呢？





3.煲汤：在锅中倒进适量食油，烧热后放进葱花或蒜末，炝出香味，加入水和少量虾皮，烧开后再倒入野菜，盖上锅盖，2至3分钟后即可出锅。如果野菜是被用做其他原料的配料，则可在其他原料烧好前2至3分钟加入。用这种方法可以做出野菜肉片汤、野菜豆腐汤等各种美味的营养汤。



4.做馅：野菜同样也可以做馅，只需将野菜切碎后加入其他配料（容易出汤的野菜可以用屉布包裹后攥出里面的汁），便可以制成各种面点，如水饺、包子、馅饼等。如果嫌包饺子太麻烦，也可以将某些野菜切碎后直接与干面粉拌在一起，加入盐、味精、五香粉等调料，上锅蒸熟食用，例如槐树花就可以这样吃。用野菜做馅时，为了不浪费其中的维生素等营养成份，也可以把挤出来的菜汁继续用于做汤。

以上只是大致介绍了几种常用的野菜吃法，具体到每一种野菜，又都有各自不同的烹调方法，这些我们将会在具体介绍每一种野菜时告诉你。



试试看用益母草与鸡肉一起煲个汤，不仅风味独特，而且还有调经活血的功效，女士喝了最有裨益。





不仅鲜野菜可以做馅，晾干保存的野菜干也可以重新泡软后切碎做馅。对于那些吃野菜上了瘾，即使是在冬季里也想吃野菜的人来说，这可是个不错的选择哦！





Chapter 01

>> 草部

平地
水边
山坡



菊科 蓟属 食 药

刺蓟菜 Cephalanoplos setosum(Bieb.)Kitam.



别名：小蓟、青刺蓟、千针草、刺儿菜、野红花、萋萋菜

分布：除广东、广西、云南、西藏外，全国各地都有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，茎叶入药

采食时间：春季采叶食用，夏、秋两季采割入药。

形态：小蓟一般在山坡、河畔或荒地、田间都可以见到。高25～50厘米，有匍匐根茎。茎直立，有纵槽，幼茎被白色蛛丝状毛。叶互生，椭圆形或椭圆状披针形，长7～10厘米，宽1.5～2.5厘米，边缘有细密的针刺或刺齿，上表面绿褐色，下表面灰绿色，两面均被蛛丝状绵毛。头状花序顶生，雌雄异株。花苞钟状，总苞片5～6层，雄花序总苞长1.8厘米，雌花序总苞长约2.3厘米。花管状，淡紫色，雄花花冠长1.7～2厘米，雌花冠长约2.6厘米。瘦果椭圆形或长卵形，有纵棱，冠毛羽状。花期5～6月，果期5～7月。



食用方法：采集5～6月的嫩叶焯熟，用清水浸泡并清洗干净，加入油盐调拌，味道鲜美，并可祛除风热。

药用功能：药性甘、苦、凉，可以凉血止血，祛淤消肿。用于衄血，吐血，尿血，便血，崩漏下血，外伤出血，痈肿疮毒。可在夏、秋两季花开时采割，去根，除去杂质，切段晒干后煎汤。或者也可以取鲜品捣汁外敷。





菊科 蓟属 食 药

大蓟 Cirsium japonicum DC.



别名：大刺儿菜、将军草、牛口刺、马刺草

分布：产于全国大部分地区

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：夏季采叶食用；夏、秋采地上部分入药，秋末挖根入药

形态：大蓟生于山野、路旁或荒地中。高0.5～1米，根簇生，圆锥形。茎直立，呈圆柱形，表面绿褐色或棕褐色，有细纵纹，基部直径可达1.2厘米，有白色丝状毛，断面灰白色，髓部疏松或中空。基生叶丛生，有柄，叶皱缩，多破碎，完整叶片展平后呈倒披针形或倒卵状披针形，羽状深裂，边缘齿状，有针刺，上表面灰绿色或黄棕色，下表面颜色较浅，两面都有灰白色丝状毛。头状花序顶生，球形或椭圆形。总苞钟状，4～6层，黄褐色，羽状冠毛灰白色。花两性，管状，紫色。瘦果长椭圆形，冠毛多层，羽状，暗灰色。花期5～8月，果期6～8月。

食用方法：采集夏季的嫩叶焯熟，用清水浸泡洗净，去掉苦味，以油盐调拌，味道可口。



药用功能：药性甘、苦、凉，具有清热解毒、消炎、止血以及恢复肝功能、促进肝细胞再生的作用，适用于急性热病炎症性出血、黄疸、肝炎、热淋、尿血等。大蓟草可洗净后用水润软，切段晾干。大蓟根可洗净后用水润透，切薄片晾干。也可以直接将叶或根捣烂后敷于患处。

平地

山坡



苋科 牛膝属 食 药

山苋菜 Achyranthes bidentata Bl.



别名：牛膝、百倍、脚斯蹬、对节菜

分布：主产于河南

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根可入药

采食时间：夏、秋季采食，冬季采挖入药

形态：牛膝高30～110厘米。根粗壮，圆柱形，土黄色。茎直立，四棱形，覆盖柔毛，茎节膨大如牛的膝盖，因此得名。叶对生，椭圆形或阔披针形，顶端尖锐，基部呈楔形，全缘，幼时密被柔毛，成长后两面有疏毛。秋、冬两季开黄绿色花，穗状花序顶生或腋生，花开放后平展或下倾。每花有1个苞片，宽卵形，上部突出成刺，小苞片2片，坚刺状，略向外曲。花被片5片，绿色，披针形。雄蕊5枚，花丝带状，基部联结。胞果长圆形，长约2.5毫米。花期为8～9月，果期为10～11月。牛膝喜温暖湿润的气候，喜肥沃的黄质土壤或疏松肥沃的沙质土壤，因此野生者多生于屋旁、林地或山坡草丛中。



食用方法：采集夏季的嫩叶焯熟，用清水多次浸泡洗净，去掉酸味，再以油盐调拌食用。

药用功能：性平，味苦、酸。可以补肝肾，强筋骨，逐淤通经，引血下行。用于腰膝酸痛、筋骨无力、经闭症瘕、肝阳眩晕等症。



山坡



菊科 款冬属 食 药

款冬花 Tussilago farfara L.



别名：冬花、橐吾、颗冬、虎须、菟奚、九九花等

分布：分布于华北、西北、华中等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，花可入药

采食时间：10月下旬至12月下旬

形态：款冬具有褐色的根状茎。叶子宽阔而呈心形，淡紫褐色，互生且呈鳞片状排列。先开花后长叶，早春时抽出花葶数枚，高5～10厘米，被白色茸毛。头状花序顶生，雌雄异株，雄花黄色，雌花白色，花期为早春。瘦果长椭圆形，有明显的纵棱和冠毛，罕见结果。款冬多生于山谷间，喜冷凉气候，怕高温，喜湿润的环境，怕干旱和积水。

食用方法：1.款冬叶柄和花苔肉质微苦，经腌渍或烫漂去除苦味后凉拌，具有润肺下气、化痰止咳的功效。

2.款冬花百合绿豆汤：将鲜款冬花去梗洗净后浸泡，绿豆用水煮烂，百合浸泡去除苦味后煮烂。再将煮好的绿豆、百合与款冬花、蜂蜜、白糖一起略煮一下即可。具有润肺止咳、宁心安神、滋补营养的功效。

花葶高5～10厘米，表面被白色茸毛。

白色的雌花。

黄色的雄花。

叶子宽阔而呈心形，在花开过以后才长出。

褐色的根状茎。

药用功能：10月下旬至12月下旬采摘花蕾入药，味辛、甘，性温。有镇咳下气、润肺祛痰的功效。主治感冒咳嗽及轻度支气管炎、肺炎等症。

平地
山坡
水边



蓼科 蓼属　食 药

萹蓄 Polygonum aviculare L.



别名：萹竹、猪牙菜、竹节草、地蓼萹竹等

分布：全国大部分地区都有生长

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，地上部分入药

采食时间：2～7月采食嫩叶，夏季采集地上部分入药

形态：萹蓄的全草中可以提取黄色和绿色的染料，且适应性强，田野、荒地、路旁、沟边、坡地、湿地都能见到。植株高10～40厘米，常有白粉。茎匍匐丛生，绿色，上面有沟纹。叶互生，叶片细长，呈线形至披针形，长1～4厘米，宽6～10厘米，顶端稍尖，基部则为楔形，几乎无柄，叶边全缘；托叶鞘为膜质，下部深绿色，上部白色而接近透明，有明显的脉纹。花1～5朵簇生于叶侧，露出托叶鞘之外，花梗短，基部有关节；花被5深裂，裂片椭圆形，暗绿色，边缘白色或淡红色；雄蕊8枚；花柱3裂。瘦果卵形，长2毫米以上，表面有棱，黑褐色，上面有不明显的小点。花果期为5～10月。



食用方法：萹蓄是一种美味且富含营养的野菜，它的嫩叶可以炒食、凉拌或者与面粉混合蒸食，还可以制成干菜，比如肉丝炒萹蓄、粉蒸萹蓄等，都别有一番风味。

药用功能：夏季采集萹蓄的全草，洗净阴干后切碎生用。萹蓄性味苦、干，有利尿通淋、抗菌消炎的作用，用于膀胱热淋、小便短赤、淋漓涩痛、皮肤湿疹、阴痒带下等症。



山坡

平地



萝藦科 牛皮消属 食 药

尖刀儿苗 Cynanchum paniculatum(Bge.)Kitag.



别名：徐长卿、料刁竹、逍遥竹、瑶山竹、对节莲、竹叶细辛、铜锣草、一枝香、英雄草、鬼督邮、别仙踪

分布：全国大部分地区均有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草及根入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋季采集入药

形态：尖刀儿苗据考证应为萝藦科植物徐长卿，一般野生于山坡或路旁。植株高约65厘米。根茎短，有须状根多数。茎细而刚直，节间长。叶对生，披针形至线形，长约5～14厘米，宽约2～8毫米；先端尖，全缘，边缘稍外反，有缘毛，基部渐狭，下面中脉隆起。圆锥形花序顶生于叶腋，总花柄多分枝，花梗细柔，花多数；花萼5深裂，裂片卵状披针形；花冠5深裂，广卵形，平展或下反，黄绿色；副花冠5枚，黄色，肉质，肾形，基部与雄蕊合生；雄蕊5枚，连成筒状，花药2室；雌蕊1枚，子房上位，由2个离生心皮组成，花柱2枚，柱头合生。蓇葖果角状。种子顶端着生多数银白色绒毛。花期为6～7月，果期为9～10月。



食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：性温，味辛，具有疏风解热、行气活血、利水消肿、镇痛、止咳的功效。



十字花科 菘蓝属 药

大蓝 Isatis indigotica Fort.



别名：菘蓝、马蓝、大靛、大青

分布：全国各地均有栽培，主产于河北安国，江苏如皋、南通

二年生草本

食用部位：根、叶可以入药

采食时间：4～6月

形态：大蓝就是中国传统染料“蓝靛”的原料植物之一，漂亮的传统“中国蓝”就是从大蓝叶中提取的。大蓝主根深长，外皮浅棕色。茎直立，株高40～100厘米，全株无毛，上部多分枝，稍带粉霜。叶互生，基生叶有柄，叶片椭圆形，波状；茎生叶长圆形或长圆状披针形，先端钝或尖，基部垂耳圆形，抱茎，全缘。复总状花序顶生，花黄色。长角果矩圆形，扁平，有短尖，边缘翅状。大蓝的适应性较强，能耐寒，喜温暖，怕水涝。







食用方法：古代人们曾以大蓝叶用水焯熟，再用清水浸泡去除苦味，加入油盐调拌食用。但现代研究表明，大蓝食用后可能会引起染色体畸变或骨髓抑制，因此不适合做野菜食用。

药用功能：其根就是常见药物“板蓝根”，其叶为“大青叶”。根及叶均味苦，性寒。可以清热、解毒、凉血。用于温病发热、风热感冒、咽喉肿痛、丹毒、流行性乙型脑炎、肝炎和腮腺炎等症。





石竹科 石竹属 食 药

石竹子 Dianthus chinensis L.



别名：瞿麦、巨句麦、大菊、大兰、杜母草、燕麦等

分布：除华南较热地区外，全国各地均有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采嫩叶食用，夏、秋两季采全草入药

形态：石竹因其茎上有节、膨大似竹而得名。株高30～40厘米，直立簇生。茎直立有节，多分枝。叶对生，为条形或线状披针形。花萼筒圆形，花单朵或数朵簇生于茎顶，形成聚伞花序，花色有紫红、大红、粉红、纯白、红色、杂色，单瓣5枚或重瓣，先端呈锯齿状，略带香气。花瓣阳面的中下部有美丽的黑色环纹，盛开时瓣面如彩蝶闪着绒光，绚丽多彩。花期为4～10月，集中于4～5月。蒴果矩圆形或长圆形，种子扁圆形，黑褐色。在西方，石竹花被认为是纯洁的爱、才能、大胆与女性美的象征。

食用方法：采集春季的嫩叶用热水焯熟，再以清水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：在夏、秋两季开花时采集石竹的全草和根部，洗净鲜用或晒干切碎备用。味苦，性寒，无毒，有清热利尿、破血通经、散淤消肿的功效，可辅助治疗尿路感染、小便不利、尿时涩痛、血淤闭经、便秘等症。

花朵单瓣5枚，边缘为锯齿形，直径2～3厘米。

花瓣阳面的中下部有黑色环纹。

矩圆形的蒴果。

叶子对生，条形或线状披针形。

茎直立而有节，像竹子一样，因此名“石竹”。

筒圆形的花萼。



山坡



菊科 红花属 食 药

红花 Carthamus tinctorius L.



别名：红蓝花、草红、刺红花、杜红花、金红花

分布：目前全国各地均有栽培

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，种子榨油，花可入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季花橙红时采摘入药

形态：红花的确名不虚传，因为它的花朵中含有红花素，可作为纺织用的红色染料，这一技术在隋唐时期就已传到日本等国。唐代李中的诗句“红花颜色掩千花，任是猩猩血未加”便形象地描绘了红花非同一般的艳丽效果。红花的植株高约1米，茎直立，上部多分枝。叶互生，为长椭圆形，质地坚硬，两面光滑无毛，边缘有羽状齿裂，齿端有刺。头状花序顶生，排列成伞房状。总苞片数层，外层绿色，卵状披针形，边缘有尖刺，内层卵状椭圆形，为白色膜质。花为两性的管状花，初开时黄色，后转为橙红色。瘦果椭圆形，长约5毫米，无冠毛。花期为5～7月，果期为7～9月。



食用方法：红花的嫩叶洗净焯熟后凉拌，是不错的美食。红花的种子可以榨油，是一种重要的油料作物，不仅可以直接食用，而且具有很好的保健作用。

药用功能：夏季花橙红时采摘其花，晾干后入药。性温，味辛，具有活血通经、散淤止痛的功效。可用于经闭、痛经、跌打损伤。

平地

山坡



百合科 萱草属 食 药

萱草 *Hemerocallis fulva*



别名：川草花、鹿葱、黄花菜、金针菜

分布：全国各地都有，特别是东北三省、内蒙古东部、河北、山东、山西、甘肃东部较多

多年生宿根草本

食用部位：嫩叶、花蕾可食，叶、根入药

采食时间：夏季、初秋采食花叶，夏、秋采挖叶、根入药

形态：萱草在我国已有几千年的栽培历史，早在康乃馨在西方成为母爱的象征之前，我国就已有

橘红色花呈漏斗形，直径10厘米左右。

聚伞花序顶生，有花6～10朵。

叶宽2～3厘米，长约50厘米，背面有龙骨突起。

花被下部合成花被筒，上部开展而反卷，边缘波状。

蒴果。

花葶细长坚挺，高约0.6～1米。





了自己的母亲之花——萱草花。古时候当游子将要远行时，就会在家乡的园中种上萱草，希望能够减轻母亲对游子的思念，忘却烦忧，因此，萱草又被称为“忘忧草”。此外，古人还认为妇女怀孕时，只要将萱草花戴在身上就能生男孩。萱草有短根状茎和粗壮的纺锤形肉质根。叶基生，对排成两列，宽线形，背面有龙骨突起，嫩绿色。花葶细长坚挺，有花6～10朵，呈顶生聚伞花序。初夏开花，漏斗形，花被裂片长圆形，下部合成花被筒，上部开展而反卷，边缘波状，橘红色。花期在6月上旬～7月中旬，每朵花只能开一天。蒴果背裂，里面有亮黑色的种子。

食用方法：萱草的营养价值很高，夏季及初秋采摘大花蕾做菜，鲜食或干制都可以，但需注意鲜萱草花蕾有毒，食用前必须在100℃开水中浸烫去毒。常见菜谱有凉拌黄花菜、黄花菜炒牛肉丝、熘炒黄花菜猪腰等。萱草嫩叶也可以食用，如萱草炒尖椒、萱草炒鸡蛋等。

药用功能：萱草性味甘凉，具有利湿热、宽胸、消食的功效。可治疗胸膈烦热、黄疸、小便赤涩。萱草根有镇痛、消肿的作用。





车前科 车前属 食 药

车轮菜 Plantago asiatica L.



别名：当道、芣苢、牛遗、牛舌草、地衣、蛤蟆衣、猪耳草、车轱辘菜

分布：各地都有，以江西、安徽、江苏最多

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草、种子都可入药

采食时间：4、5月份采食嫩叶，7、8月种子成熟后采收入药

形态：《诗经》里有一首诗名为《芣苢》，描写一群农家女子在田野里采挖芣苢的劳动场面，也许很多人都不知道，这两个看上去很生僻的字原来指的就是我们十分常见的车前草。车前草高10~20厘米，全体光滑或稍有短毛。根茎短而肥厚。叶基生或呈莲座状，叶片椭圆形或宽椭圆形，每片叶子上有5~7条弧形脉。穗状花序自叶丛中生出，直立或斜伸向上，高20~30厘米，被短柔毛，绿白色的小花密生其上。苞片宽三角形，背面有绿色的龙骨状突起。花冠筒状，先端裂为四瓣，裂片稍向外卷。蒴果椭圆形，果内有6~8粒黑色种子。花期7~8月，果期9~10月。

花冠筒状，先端裂为四瓣，裂片稍向外卷。

穗状花序长20~30厘米，花绿白色，排列不紧密。

蒴果椭圆形，近中部开裂，基部有不脱落的花萼。

叶长4~12厘米，宽4~9厘米，椭圆形，边缘波状，上有5~7条弧形脉。

短而肥厚的根茎，着生很多须根。

食用方法：车前草的嫩叶有很高的营养价值，采摘后先用开水烫软，再用清水泡几小时后捞出，凉拌、炒食、做馅、做汤或与面一起蒸，都很好吃。

药用功能：车前草的叶子和种子都可入药，味甘、性寒，具有利尿、清热、止咳的功效。





白水荭苗 Polygonum nodosum Pers.

蓼科 蓼属 食 药



别名： 荭草、游龙、石龙、天蓼、大蓼

分布： 除西藏自治区外，几乎全国各地都有

一年生草本

食用部位： 嫩叶可食，全草入药

采食时间： 夏季采食嫩叶，晚秋霜后采全草入药

形态： 荭草多生长在路旁和水边的湿地中，喜阳光、温暖和湿润，耐贫瘠，不择土壤。植株高1～3米，茎直立，中空而多分枝，且密生长毛。叶互生，叶柄长3～8厘米，托叶鞘筒状，下部为褐色的膜质，上部草质，被长毛。叶片为窄卵状披针形，长10～20厘米，宽6～12厘米，基部近圆形，先端渐尖，全缘，两面都有稀疏的软毛。圆锥状花序顶生或腋生，长约9厘米，柔软而下垂。其上小花密集，亮粉红色或玫瑰红色，十分漂亮。苞片宽卵形，花上有5道深裂，裂片呈椭圆形。瘦果近于圆形，扁平，黑色而有光泽。花期为7～8月，果期为8～10月。荭草枝叶高大，疏散洒脱，是颇具野趣的庭园观赏植物，也经常被作为插花的材料。



食用方法： 荭草的嫩叶可以用开水焯熟后在水中浸洗干净，然后加入调料凉拌食用，也可以洗净后蒸熟食用。

药用功能： 味辛，性温，有祛风除湿、清热解毒及活血的功效。



豆科 黄芪属

食 药

黄耆 Astragalus membranaceus.



别名：黄芪、戴糁、戴椹、独椹、蜀脂、百本、王孙

分布：主要分布于我国北方地区

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根可入药

采食时间：初夏采食嫩叶，8、9月间采挖根部入药

形态：黄耆现在常用的写法为黄芪，它的名气非常大，因为它是一种名贵的中药材，具有很好的滋补功能，而近年来黄芪的野生资源在大量采挖的情况下已日渐稀少，因此黄芪已被确定为国家三级保护植物。黄芪喜凉爽、干燥的气候，高0.5～1.5米。主根粗而长，是它的药用部位。茎直立，有细棱，表面有白色柔毛。叶为奇数羽状复叶，叶轴有长柔毛。叶子椭圆形至长圆状卵形，先端圆钝或微凹，有时有小刺。总状花序顶生或腋生，每个花序开花10～20朵，黄色或淡黄色，花萼钟状，旗瓣倒卵形，先端微凹，翼瓣与龙骨瓣比旗瓣稍短，有长爪。荚果膨胀，卵状长圆形，顶端有短喙，基部有长柄，果皮膜质，结3～8颗种子。

旗瓣倒卵形，先端微凹。

花黄色或淡黄色，长15～18毫米，花萼钟状。

总状花序腋生，有花10～20朵。

翼瓣与龙骨瓣近等长。

托叶狭披针形，长约6毫米。

荚果卵状长圆形，顶端有短喙。

肾形的种子。

小叶椭圆形，长7～30毫米，宽4～12毫米，先端圆钝或微凹。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸泡，除去其中的苦味，加入调料调拌。

药用功能：黄芪以“补气诸药之最”著称，性微温，味甘，有补气固表、止汗脱毒、生肌、利尿的功效。常服黄芪可以避免经常性的感冒。





玄参科 腹水草属 食 药

威灵仙 Veronicastrum sibiricum



别名：能消、九节草、山红花

分布：分布于东北、华北、陕西北部、甘肃东部及山东半岛

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根部入药

采食时间：夏季采食嫩叶，夏、秋挖根入药

形态：威灵仙的品种很多，这里所说的可以食用的是指草本威灵仙。草本威灵仙一般生于路边、山坡草地及山坡灌丛中，株高80～150厘米，根状茎横走于泥中，长可达13厘米，多须根。茎直立而呈圆柱形，不分枝，无毛或略被柔毛。叶子每4～6枚轮生，无柄，叶片长圆形至宽条形，先端渐尖，边缘有三角状锯齿，两面无毛或疏被柔毛。花序顶生，为长尾状（《救荒本草》所绘的威灵仙图中，花序是伞形的，有待考证）；花梗短；花萼有5个深裂，裂片不等长，前面最长的约为花冠的一半，钻形；花有红紫色、紫色或淡紫色，花冠筒的内面被毛，雄蕊2个，花期为7～9月。蒴果呈卵形，4瓣裂，两面有沟；种子为椭圆形。



食用方法：采集新鲜的嫩叶焯熟，换水浸泡，除去苦味，然后加入油盐调食。需要说明的是，铁线莲属威灵仙有很强的刺激作用，不适合食用。

药用功能：味辛，微苦，性寒。具有祛风除湿、清热解毒的功效。

平地

山坡



马兜铃 Aristolochia debilis Sieb. et Zucc.

马兜铃科 马兜铃属 药

别名：云南根、青木香、天星藤、天仙藤、三百两银药、独行根

分布：分布于黄河以南至长江流域，南至广西

多年生缠绕草本

食用部位：根、茎及果实可入药

采食时间：10月采果，11月挖根



形态：马兜铃一般野生于路旁或山坡，适应性较强，喜光，耐寒。它的不同名称实际上是指它的不同部位：其果实入药名马兜铃，茎入药名天仙藤，根入药名青木香。马兜铃的根部细长，在土下延伸，到处生苗。叶呈三角状椭圆形至卵状披针形，顶端短尖或钝，基部两侧有圆形的耳片。花单生于叶侧，花被管状或喇叭状，略弯斜，基部膨大成球形，中部收缩成管状，缘部则为卵状披针形。颜色从上到下由暗紫色向绿色过渡。雄蕊6个，靠生于粗短的花柱体周围，花药向外纵裂。蒴果接近球形，直径约4厘米，6瓣裂。种子为扁平的三角形，边缘有灰白色宽团。花期7～9月，果期9～10月。马兜铃有时也被用作园林绿化植物。



食用方法：《救荒本草》中记载马兜铃的嫩叶可以焯熟后凉拌，但是现代研究发现马兜铃中所含的马兜铃酸对肾脏有明显的损害，因此不宜食用。

药用功能：果实马兜铃可以清肺、镇咳、化痰；茎天仙藤能祛风活血；根青木香有解毒、利尿、理气止痛的功效。





菊科 旋覆花属 食 药

旋覆花 Inula britannica L.

别名：戴椹、金沸草、盛椹

分布：分布于我国黑龙江、吉林、河北、内蒙古、新疆等省区

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，花可入药

采食时间：春季采嫩叶食用，夏、秋二季花开时采花入药



形态：旋覆花一般生于山沟旁的湿地、湿草甸、河滩或盐碱地中。根状茎短而生有须根。茎直立单生，表面有柔毛。叶长圆形或长圆状披针形，半抱茎，全缘或边缘有小齿，但不明显。叶子正面有微毛，背面则被长柔毛，密生腺点。头状花序1～5个，生于顶端。苞叶线形或长圆状线形，花序梗较细，上有短毛或接近无毛。总苞为半球形，总苞片4～5层，边缘有纤毛，外层为线状披针形，反折。边花1层，雌性，呈舌状，先端有3个小齿，黄色。中央花两性，管状，先端有5个小齿。瘦果为圆柱形，表面有稀疏的柔毛，冠毛呈糙毛状，1层，白色。花期为8～9月，果期为9～10月。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸泡，去除苦味，洗净后加入油盐调拌食用。

药用功能：旋覆花在夏、秋二季花开时采收后，除去杂质，阴干或晒干，即可入药。性温，味咸，有小毒。具有降气、消痰、行水、止吐的功效。



伞形科 防风属

食 药

防风 Saposhnikovia divaricata (Turcz.) Schischk.



别名：山芹菜、白毛草、铜芸、茴草、百枝、屏风

分布：分布于东北、内蒙古、河北、山东、河南、陕西、山西、湖南等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根可入药

采食时间：春季采食嫩叶，春、秋二季采挖根部入药

形态：防风在古代又名“屏风”，意思是比喻它抵御风病的能力就像屏障一样。防风一般野生于丘陵地带的山坡草丛中，或田边、路旁及海拔较低的山中。植株高30～80厘米，表面无毛，根较粗壮，茎单生。基生叶为三角状卵形，2～3回羽状分裂，最终裂片为条形至披针形，全缘；顶生叶简化，有扩展的叶鞘。复伞形花序顶生，每个小伞形花序有花4～9朵；小总苞片4～5片，呈披针形；萼齿为短三角形，花瓣5瓣，白色，倒卵形，边缘微微向内卷。双悬果呈卵形，幼嫩时有疣状的突起，成熟时则裂开成2个分

顶生的复伞形花序。

小白花5瓣，花瓣倒卵形，先端凹。

基生叶长7～19厘米，羽状分裂成条形。

子房2室。

防风粗壮的根。

果，悬挂在两果柄的顶端，分果表面有棱。花期为8～9月，果期为9～10月。

食用方法：春季采集胭脂色的防风嫩芽，洗净后可以焯熟凉拌，也可以炒食或做汤，都非常爽口。

药用功能：其味辛甘，性微温而润，被称为“风药中之润剂”。具有解表祛风、胜湿、止痉的功效。用于感冒头痛、风湿痹痛、风疹瘙痒、破伤风等。





平地

唇形科 益母草属 食 药

郁臭苗 Leonurus japonicus Houtt.



别名：益母草、益母艾、坤草、茺蔚

分布：全国大部分地区均有分布

一年生草本

食用部位：茎叶、花、果实都可食用，地上部分、种子都可入药

采食时间：初夏采食，夏季生长旺盛而花未全开时采割入药

形态：益母草，顾名思义，是一种与母亲有关的草。因为它以治疗妇女胎前产后的各种疾病为主，因此得名。益母草一般生长于山野荒地等地方，其茎直立，高约在1.2米左右，茎上有棱，中空，表面覆盖着一层短毛。叶子对生，也有毛，茎下部的叶子为卵形，呈掌状3裂，裂片再继续分裂；茎中部的叶子也为3裂，裂片呈短圆形；花序部位的叶片为条形。花由很多小花攒聚成轮伞花序，一串排列在茎上部的叶腋内，每朵小花都呈萼筒状针形，花冠粉红色或者白色。花期为6～8月。果实是褐色的，称为"茺蔚子"。



食用方法：益母草的茎叶、花及果实都可以食用。比如煮粥时加入用鲜益母草榨的汁，熬成的粥可以养血、调经；用益母草煮鸡蛋可以治疗痛经、月经不调；此外还有益母草豆羹、益母草鸡肉汤等。

药用功能：益母草性微寒，味辛、微苦；茺蔚子味辛、甘，微寒；花微苦、甘，性凉。具有调经活血、利尿消肿、清热解毒的功效。



大戟科 大戟属 食 药

泽漆 Euphorbia helioscopia L.



别名：漆茎、五朵云、猫儿眼草、奶浆草、五凤草、绿叶绿花草

分布：除西藏外，各省区都有分布

一年生或二年生草本

食用部位：嫩茎叶可食，茎叶入药

采食时间：春季采食茎叶，4、5月开花时采收入药

形态：《救荒本草》中认为泽漆就是大戟苗，但是大戟苗有毒，容易引起腹泻，不适合做野菜，因此《本草纲目》认为泽漆应是猫儿眼草。泽漆的几个别名都非常形象地描绘出了它的特征：全株含有乳汁，茎丛生，基部分枝，略带紫红色。叶互生，呈倒卵形或匙形，长约1～3厘米，宽0.7～1厘米，边缘中部以上有细锯齿，无柄；茎顶有5片轮生的叶状苞。聚伞状总花序顶生，有5个伞梗，每个伞梗上又生有3个小伞梗，每个小伞梗进而又分为2叉；杯状聚伞花序呈钟形，黄绿色，总苞顶端4裂，裂间有4枚腺体，呈肾形；子房有3室，花柱3个。蒴果无毛，种子为卵形，表面有凸起的网纹。花期为4～5月，果期为6～7月。



食用方法：采集嫩茎叶用开水焯熟，换清水浸洗干净，加入油盐调食。也可以将嫩叶晒干后当茶泡水喝。

药用功能：性微寒，味苦，入药有利尿消肿、清热、祛痰、杀虫止痒的功效。





十字花科 山萮菜属 食 药

山萮菜 Alliaria wasahi Prantl



别名：山葵、泽山葵、溪山葵

分布：分布于我国西北、西南地区

多年生草本

食用部位：嫩叶及根茎可食，根茎入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋季采根茎入药

形态：山萮菜原产于日本，是一种香辛料作物。要问它是何物，原来它就是我们在吃日本料理生鱼片时，所蘸的绿色芥末佐料“哇沙蜜”。“哇沙蜜”在吃进喉咙里时，会产生一股呛鼻的辛辣味，让人鼻涕直流。山萮菜的根着生于地下根状茎的下部，白色，先端形成须根，近地表处密生细根。基生叶丛生，近圆心形，叶缘有不整齐的细锯齿，深绿色，叶面光滑无毛，网状叶脉在叶背隆起。叶柄长，绿色或绿中带紫，叶柄基部扁平并围绕根茎，叶片衰老枯死后留下叶痕。地下茎肥大，圆柱形，皮绿色，髓部偏白，肉质坚硬，磨碎后具有挥发性芳香辣味。春季抽生花梗，花白色，总状花序。



食用方法：山萮菜的嫩叶可以焯熟后凉拌，其根茎磨碎后能产生一种独特的辛辣味，可以加工成芥末。

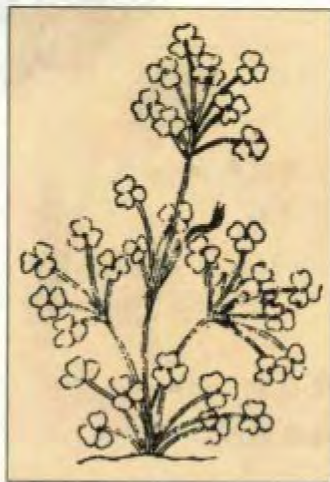
药用功能：山萮菜的根茎可预防蛀牙，对预防癌症、防止血液凝结、治疗气喘等也有一定的效果。还可促进食欲、帮助消化、稳定肠道内维生素的平衡。





酢浆草科 酢浆草属　食 药

酸浆草 Oxalis corniculata Linn.



别名：酢浆草、酸酸草、酸溜溜、醋母草、鸠酸草、小酸茅

分布：我国南北各地都有分布

多年生草本

食用部位：茎叶可食，全草入药

采食时间：四季可食，但秋冬营养最丰富，适于食用；夏秋有花果时入药效果最好

形态：酢浆草是爱尔兰的国花，爱尔兰童军还以它的图案作为徽章。一般的酢浆草都是只有三片小叶，但你偶尔也会碰见有四片小叶的，那么就要恭喜你找到了一株"幸运草"，赶快许个愿望吧！或许它能帮你实现。酢浆草的茎是匍匐丛生的，有很多柔弱的分枝，节上生有不定根，全身被有疏柔毛。掌状复叶互生，叶柄细长，有3片小叶（偶尔出现的4片叶实际上属于一种突变现象），倒心形，叶片正中叶脉明显，四季常绿。伞形花序腋生，由1至数朵花组成，有开黄色花的，也有开紫色花的；花瓣

花瓣5瓣。

伞形花序腋生，有黄色、紫色等颜色，可以从夏季一直开到秋季。

小叶通常为3片，倒心形，正中有明显的叶脉。

茎匍匐丛生，分枝非常柔弱。

蒴果圆柱形，5棱，成熟开裂时将种子弹出。

节上生有不定根。

种子扁卵形，有横沟槽。





5枚，较小，可以从夏季开到秋季，花期较长。蒴果圆柱形，种子多为褐色，宽卵形，以种子进行繁殖。

食用方法：酢浆草的嫩茎叶先用热水焯一下，在凉水中浸泡2小时后炒食、做汤或凉拌都可以，也可以做沙拉的配料。

药用功能：味酸，性寒，无毒。有清热凉血，消肿解毒的功效。



伞形科 蛇床子属 食 药

蛇床子 Cnidium monnieri (L.) Cuss.



别名：野茴香、野胡萝卜子、蛇米、蛇栗、绳毒、枣棘

分布：分布几乎遍及全国各地，主产于河北、浙江、江苏、四川

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，果实入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋两季采果实入药

形态：蛇床一般野生于原野、田间、路旁、溪沟边等潮湿的地方，其果实可以入药，称为蛇床子。植株一般高30～80厘米，茎直立，有分枝，表面有纵沟纹，并且疏生着细柔毛。叶互生，呈2～3回羽状细裂，最终裂片为线状披针形，先端尖锐。基生叶有长柄，柄的基部扩大成鞘状。复伞形花序顶生或腋生，总苞片8～10片，呈线形。花朵白色，花柱细长而反折，基部为短圆锥形。双悬果为宽椭圆形，果棱有翅。花期为4～7月，果期为6～8月。

食用方法：春季采集蛇床的嫩苗叶，用开水焯熟后放在清水中浸泡洗净，加入油盐调拌食用。



药用功能：夏、秋两季果实成熟时摘下果实晒干，或者割取地上部分，晒干后打落果实，筛净杂质。蛇床子性温，味辛、苦。具有温肾壮阳、燥湿、祛风、杀虫的功效。用于阳痿、宫冷、寒湿带下、湿痹腰痛等，也可以外治外阴湿疹、阴痒、滴虫性阴道炎等。





伞形科 前胡属 食 药

前胡 Peucedanum praeruptorum Dunn



别名：姨妈菜、罗鬼菜、水前胡、野芹菜、岩风、鸡脚前胡、岩川芎

分布：分布于山东、陕西、安徽、江苏、浙江、福建、广西、江西、湖南、湖北、四川等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根可入药

采食时间：夏季采食嫩叶，冬季茎叶枯萎至次年春季尚未抽出花茎时采挖根部入药

形态：前胡有紫花前胡和白花前胡两种，这里介绍的是白花前胡。白花前胡一般野生于向阳的山坡草丛中，根为圆锥形。茎单一直立，上部分枝。基生叶和下部叶为纸质，圆形至宽卵形，不规则羽状分裂，最终裂片为菱状倒卵形，边缘有圆锯齿；叶柄基部有宽鞘，抱茎；顶端叶片生在膨大的叶鞘上。复伞形花序顶生或腋生，无总苞，小总苞片为条状披针形。花瓣白色，广卵形或近于圆形，先端有向内弯曲的舌片。雄蕊5个，花药椭圆形。双悬果为椭圆形或卵圆形，光滑无毛，背棱和中棱线状，侧棱有窄翅。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：味辛、苦，性微寒。具有散风清热、降气化痰的功效，可用于风热咳嗽、痰多气喘、胸满腔闷。



桔梗科 桔梗属

食 药

桔梗 Platycodon grandiflorum(Jacq.)A. DC.



别名：白药、利如、梗草、房图、苦梗、大药、苦菜根、包袱花

分布：分布于全国各地

多年生草本

食用部位：嫩叶及根可以食用，根可入药

采食时间：春夏采食嫩叶，秋季采食鲜根；春秋采根入药

形态：桔梗在朝鲜语里称“道拉基”，并且有一段美丽的传说：相传道拉基是一位姑娘，她的恋人因为砍死了抢她抵债的地主而入狱，姑娘悲痛而死，并在恋人砍柴必经的山路上化生为一种紫色的小花，人们于是叫它“道拉基”。桔梗一般生长于山地草坡上，喜欢凉爽湿润的气候。植株高30～120厘米，有白色乳汁。主根长纺锤形，外皮黄褐色。茎直立，上部稍有分枝。

蓝色或蓝紫色的小花“道拉基”。

花冠阔钟状，直径4～6厘米，裂为5片。

植株高30～120厘米，全株有白色乳汁。

叶片卵形至披针形，长2～7厘米，宽0.5～3厘米，边缘有尖锯齿。

叶3～4片轮生、对生或互生，叶片卵形至卵状披针形，边缘有锯齿。花1朵至数朵单生于枝顶或集成疏总状花序。花萼钟状，花冠阔钟状，





蓝紫色或白色。蒴果倒卵形，熟时顶部5瓣裂。种子多数，褐色。

食用方法：春夏时节采摘嫩叶做菜，如清炒桔梗苗、银耳桔梗苗；秋季采挖鲜根，微煮后浸泡在清水中除去苦味，然后腌食或炒菜，如桔梗三丝（桔梗丝、黄瓜丝、胡萝卜丝）。

药用功能：桔梗性平，味苦、辛，具有宣肺、祛痰、排脓的功效。



茴香 Foeniculum vulgare Mill.

伞形科 茴香属 食 药



别名：莳香、小茴香、土茴香

分布：我国各地普遍栽培

多年生草本

食用部位：嫩叶可食；果实可做香料，也可入药

采食时间：春播嫩叶在5月采食，秋播嫩叶在9月采食；果实在秋季采摘入药或做香料

形态：茴香是著名的食用香料植物，早已进行人工栽培，叶可做蔬菜、馅料；果实可做香料，多用于烧烤调味。茴香全株具有浓烈的芳香。茎直立，圆柱形，有细纵线纹，高0.5～1.5米，上部分枝。茎生叶互生，叶片分裂呈线形。夏季开黄色花，复伞形花序顶生，花瓣5瓣，广卵形，中部以上向内卷曲，雄蕊5个，雌蕊1个。果为双悬果，卵状长圆形，黄绿色。分果椭圆形，有5条隆起的纵棱，每个棱槽内有一个油管，合生面有2个油管。性喜温暖，适于砂壤土生长。

食用方法：茴香的果实可做香料，嫩茎、叶做蔬菜，可以炒着吃、包包子、包饺子，也可以焯熟后用清水洗净，加入油盐凉拌，味道清香。

药用功能：秋季果实初熟时采割植株，晒干后打下果实，除去杂质，以颗粒均匀、色黄绿、气味浓者为佳。药材性温，味辛、甘，有理气健胃、散寒止痛等作用。





平地



唇形科 夏枯草属 食 药

夏枯草 Prunella vulgaris L.



别名：夕句、乃东、燕面、大头花等

分布：主产于江苏、安徽、浙江、河南等地，其他各省也有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶做菜，全株入药

采食时间：5～6月采食嫩叶，夏季花穗半枯时采集入药

形态：夏枯草生长在荒地或路旁草丛中。茎直立，方形，常带淡紫色，有细毛。叶卵形或椭圆状披针形，全缘或略带锯齿。轮伞花序顶生，呈穗状。苞片肾形，背面有粗毛。花萼唇形，前方有粗毛，后方光滑。花冠紫色或白色，唇形，下部管状。雄蕊4个，2强，花丝顶端分叉，其中一端生花药。子房4裂，花柱丝状。小坚果褐色，三棱状长椭圆形。花期为5～6月，果期为6～7月。

食用方法：夏枯草的嫩叶中含有多种营养成分，具有很高的食疗价值。除凉拌外还可以炒食、熬粥、煮汤或泡酒，比如夏枯草炖海带、夏枯草粳米粥、夏枯草猪肉汤等。特别是在夏季，用夏枯草煮汤可以补充体内由于天热出汗而流失的钾。



药用功能：夏枯草性寒，味苦、辛。其茎、叶、花序可以清肝，散结，利尿，其叶也可以泡茶。果穗晒干后可以清火明目，降血压，散结消肿。

山坡
水边



伞形科 藁本属 食 药

藁本 Ligusticum sinense Oliv.



别名： 藁茇、鬼卿、地新、山苣、微茎、山园荽

分布： 河南、陕西、甘肃、江西、湖北、湖南、四川、山东、云南等地

多年生草本

食用部位： 嫩叶食用，根茎入药

采食时间： 春季采食嫩叶，春、秋两季采挖根茎入药

形态： 藁本野生于向阳的山坡草丛中或湿润的水滩边。根茎发达，茎直立，中空，表面有纵纹。基生叶花期凋落，茎生叶为宽三角形，具长柄，呈羽状全裂，脉上有短柔毛。复伞形花序顶生或腋生，有花多数，小伞梗纤细，长不超过1厘米。小总苞线形或披针形。花朵白色，无花萼，有5个花瓣，花瓣椭圆形至倒卵形，中央有短尖突起，向内折卷。雄蕊5个，花丝细软而弯曲，花药椭圆形，纵向分裂为2室，花柱2个，细软而反折。双悬果椭圆形，无毛，分生果有5条背棱突起。



食用方法： 采集嫩叶用热水焯熟，然后用清水浸洗干净，加入油盐调和食用。

药用功能： 春、秋两季采挖其根茎，去除杂质，晒干后切片入药。性温，味辛。可以祛风，散寒，除湿，止痛。适用于风寒感冒，巅顶疼痛，风湿肢节痹痛等。



山坡



伞形科 柴胡属 食 药

柴胡 Bupleurum falcatum



别名：地熏、山菜、茹草、香柴胡、北柴胡

分布：主要分布于吉林、辽宁、河北、河南、山东等省

多年生草本

食用部位：嫩叶食用，根可入药

采食时间：7～9月采食，柴胡根在春、秋二季采挖

形态：相传古时候一个姓胡的病了，一个姓柴的无意中拔了一种草给他吃，姓胡的吃后居然好了，于是二人便给这种草取名为“柴胡”。柴胡最早被记载于《神农本草经》中，列为上品，近年各地已开始人工培育。柴胡的根茎直立，并有不规则的侧根，外皮红褐色。茎高40～90厘米，上部弯曲而多分枝。单叶互生，呈狭披针形，叶面上有明显的平行脉。花小、黄色，形成顶生或腋生的复伞形花序，花瓣5瓣，雄蕊5个。果实为长圆形的双悬果，有棱脊，成熟后为褐色。花期为7～9月，果期为8～10月。柴胡一般野生于较干燥的山坡或林中空隙地、草丛、路边、沟边，耐寒性强，抗干旱，怕水浸。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：柴胡根可以入药，性微寒，味苦，对肝、肺有解表和里、升阳、疏肝解淤的作用。主治感冒、疟疾、月经不调等。



漏芦 Rhaponticum uniflorum(L.)DC.

菊科 祁州漏芦属 食 药



别名：野兰、荚蒿、狼头花、鬼油麻、和尚头、独花山牛蒡

分布：北京极为常见，东北三省、内蒙古、河北、山东、山西、陕西、甘肃等地也有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶食用，根可入药

采食时间：春季采食嫩叶，9、10月份挖根入药

形态：漏芦的品种十分复杂，《救荒本草》中所描绘的应该是现在常用的祁州漏芦。祁州漏芦一般生长于干燥的山坡、向阳地、草地，根为木质，非常肥厚，上部有多年残余的叶柄。茎直立，不分枝，表面有纵的沟纹和短柔毛。基生叶与茎下部叶呈羽状深裂至浅裂，裂片长圆形或披针形，边缘有不规则的锯齿，两面都有软毛。头状花序单生于茎顶，总苞宽钟状，多层，基部微凹。管状花的花冠为淡紫色，下部线形，上部稍扩张成圆筒形，裂片狭长。瘦果为倒圆锥形，棕褐色，有四条棱，冠毛淡褐色，不等长，有长达2厘米的羽状短毛。花期5~6月，果期6~7月。

管状花花冠淡紫色，裂片狭长。

头状花序单生于茎顶，直径约5厘米。

总苞宽钟状，苞片多层。

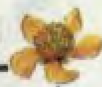
株高30~80厘米，茎直立，不分枝，有纵沟棱和短柔毛。

叶缘有不规则齿，表面被软毛。

下部叶羽状深裂至浅裂，长圆形或披针形。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：春、秋二季采挖根部，除去须根及泥沙，晒干后入药。味苦，性寒，有清热解毒、消肿、下乳汁的功效，也可以用来驱蛔虫。





龙胆科 龙胆属 药

龙胆草 Gentiana manshurica Kitag.



别名：胆草、苦胆草、龙胆、草龙胆

分布：分布于黑龙江、河南、江苏、浙江、江西、湖南、广东、广西

多年生草本

食用部位：根茎入药

采食时间：春、秋两季采挖

形态：龙胆与杜鹃、报春合称为世界三大高山花卉。我国龙胆属的植物有240多种，多分布于西南的高山地区，有些种类的龙胆具有很高的欣赏价值，如丽江有一种深蓝色的龙胆被引种到英国皇家植物园时，曾轰动一时，被誉为19世纪引种最有价值的观赏植物之一。《救荒本草》中所描绘的龙胆应该是条叶龙胆。条叶龙胆植株高20～30厘米，根为数条绳索状。茎直立，不分枝，表面有棱。叶对生，中部的叶子较大，为披针形或条状披针形，上部叶子为条形，略小。花为1～2朵顶生，蓝紫色，长约4厘米。蒴果柄长1厘米。种子为条形，两端具翅。



食用方法：《救荒本草》中记载，龙胆的嫩叶可以焯熟后凉拌，但是不能空腹食用。现代医学研究表明，龙胆中含有龙胆苦苷，少量食用可以健胃，但是如果吃多了就会致使消化功能下降，出现头晕等不良反应，因此还是少吃为宜。

药用功能：味苦，性寒，有除肝胆实热、除下焦湿热以及健胃的功效。



马鞭草科 马鞭草属 食 药

马鞭草 Verbena officinalis L.



别名：铁马鞭、紫顶龙芽草、野荆芥

分布：主要分布于湖北、江苏、广西、贵州等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，茎叶入药

采食时间：春季采食嫩叶，6～8月采割入药

形态：马鞭草原产于南欧，是一种非常神秘的植物。Verbena是希腊文“祭坛植物”的意思，具有净化灵魂的作用。中世纪人们曾以马鞭草作为施法术的材料，或在上战场前祭敌，现在还有人用它来算命。马鞭草一般生于田野山坡或村边路旁，茎的上部为方形，成熟后下部接近圆形。叶对生，卵形至短圆形，两面有粗毛，边缘有粗锯齿或缺刻；茎生叶无柄，多数3深裂，有时羽裂，裂片边缘有不规则的锯齿。穗状花序顶生或腋生，开花时通常形似马鞭，因此得名。每朵花有1个苞片，花萼管状，有5齿裂。花冠管状，淡紫色或蓝色，近2唇形。子房4室，每室内有1个

穗状花序顶生或腋生，开花时就像马鞭。

花冠管状，淡紫色或蓝色。

植株高30～80厘米。

子房4室，每室1胚珠。

叶对生，卵形至短圆形，长2～8厘米，宽1～4厘米。

胚珠，成熟后便分裂为4个长圆形的小坚果。花期6～8月，果期7～11月。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：6～8月花开时采割全草，除去杂质后晒干入药，性凉，味苦。有活血散淤、截疟、解毒、利水消肿的功效。







紫葳科 角蒿属 食 药

猪牙菜 Incarvillea sinensis Lam.

别名：角蒿、马先蒿、烂石草、冰糖花

分布：分布于云南，四川西部、北部，甘肃西部，陕西及西藏东南部等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，7、8月间采全草入药



形态：猪牙菜即角蒿，多生长于山地、河滩、路边及田野等地。株高约80厘米，叶互生，呈羽状细裂，形态多样，小叶有不规则的细裂，呈线状披针形。总状花序顶生，花冠淡红色而略微带紫，呈钟状漏斗形，基部收缩成细管，花冠裂片半圆形。花萼钟形，绿色微红，萼齿钻状，基部膨大成腺体。雄蕊内藏，花柱淡黄色，柱头为扁平的扇形。花柄很短，长不足5毫米。小苞片绿色，线形，长约5毫米。蒴果为淡绿色，呈细长的圆柱形，顶端长尾状渐尖。种子扁圆形，非常细小，直径大约2毫米，四周有透明的膜质翅。花期为5～9月，果期为9～11月。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：7、8月间割取全草，晒干并去除杂质后入药。性温，味甘、淡，具有清热燥湿、杀虫、止痒、祛风湿、活血止痛的功效。





六月菊 Tripolium vulgare Nees.

菊科 碱菀属 食 药

别名：碱菀、灯笼花、铁杆蒿

分布：分布于我国吉林、山西、内蒙古、陕西、甘肃、新疆、山东、江苏、浙江等地

一年或二年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采全草入药



形态：六月菊据考证应该是菊科植物碱菀，这种植物一般野生于盐碱地、海边湿地及草甸上，高20～60厘米。茎直立，平滑而有棱，基部略带红色，单一或自基部分枝。叶互生，稍肉质，披针状线形或线形，基部渐窄，先端尖，全缘或有疏齿，两面无毛。头状花序多数，排列成复伞房状；总苞筒状钟形，无毛，总苞片3层，近覆瓦状排列，先端钝圆，边缘或上部暗紫色，外层卵状，内层长圆形，边缘为白色膜质；舌状花为紫堇色，很少有白色，长15毫米，宽2毫米；管状花黄色，长8～9毫米，5裂，裂片不等长；花药基部钝；花柱分枝肥厚，三角形，疏被白色伏毛。瘦果狭长圆形，稍扁，被伏毛，有边肋，每面各有1条肋；冠毛多层，污白色，有光泽，开花后伸长至14～18毫米。



食用方法：碱菀的嫩叶营养丰富，可以洗净焯熟后凉拌，也可以炒食或做汤，比如碱菀豆腐羹。

药用功能：性凉，味苦，具有清热凉血、消肿、降压的功效。



山坡

平地



蔷薇科 地榆属 食 药

地榆 Sanguisorba officinalis L.



别名：酸赭、豚榆系、黄瓜香

分布：全国各地都有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根可入药

采食时间：夏季采食嫩叶，春季发芽前、秋季枯萎后挖根入药

形态：地榆一般都是野生于山坡、路旁或田边，高1～2米。根部粗壮，炮制后可以入药。单数羽状复叶有小叶5～19片，小叶呈长圆状卵形至线状长椭圆形，基部略微呈心形、截形或宽楔形，边缘有带尖头的锯齿，表面无毛。小叶下方又有小托叶，托叶近于镰刀状，边缘有三角状锯齿，抱茎。穗状花序呈圆柱形或卵圆形，每朵花的基部都有1个苞片和2个小苞片，有毛。萼片花瓣状，呈暗紫红色，雄蕊4枚，大约与萼片等长而长于花柱。瘦果为褐色，表面有毛和纵棱，被包在宿萼内。花果期为7～9月。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。此外，地榆的叶子晒干后也可以当做茶叶泡水喝，非常解暑。据我国古代典籍《集注》中记载，当时道家的修行者非常看重地榆，并且称之为“灵草”。

单数羽状复叶，有小叶5～19枚。

穗状花序圆柱形或卵圆形。

小叶片长2～6厘米，宽0.8～3厘米，边缘有锯齿。

根粗壮，木质化，可以入药。

瘦果褐色，有毛和纵棱。

药用功能：地榆挖根后除去杂质，洗净晒干，或趁鲜切片入药，味苦、酸，性寒。具有凉血止血、清热解毒、消肿敛疮的功效。









伞形科 藁本属 食 药

川芎 Ligusticum chuanxiong Hort.



别名：芎䓖、香果、胡穷、马衔芎、雀脑芎

分布：分布于四川、贵州、云南一带

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根茎入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季采挖根茎入药

形态：川芎原名芎䓖，因为以四川产的最为有名，所以又被称为川芎。川芎的地下茎一般呈不规则的结节状拳形团块，也有节大茎细形状类似于马衔的，称为马衔芎；形状如同雀脑的，称为雀脑芎。茎直立，呈圆柱形，中空，表面有纵直的沟纹。叶互生，为2～3回单数羽状复叶，小叶3～5对，边缘又作不规则的羽状全裂或深裂，叶柄基部呈鞘状抱茎。复伞形花序生于分枝顶端，有短柔毛。总苞和小总苞片线形，小花白色，有5枚线形的萼片。花瓣5瓣，呈椭圆形，先端全缘，中央有短尖突起，并向内弯曲，雄蕊5枚，与花瓣互生。花药为椭圆形，2室，纵裂。双悬果卵形。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除辛味，加入油盐调拌食用。也可以用嫩叶煮水喝，味道清香。

药用功能：夏季当茎上的节盘突出，并略带紫色时采挖，除去杂质后晒干入药，味辛，性温，具有行气开郁、祛风燥湿、活血止痛的功效。





平地

葎草 Humulus scandens (Lour.)Merr.

大麻科 葎草属 食 药



别名：葎草、葛勒蔓、拉拉秧、割人藤、穿肠草
分布：全国各地都有生长
多年生草质藤本
食用部位：嫩叶可食，全草入药
采食时间：春季采食嫩叶，夏秋采全草入药
形态：葎草学名叫做葎草，虽然名字听起来比较生疏，但它却是我国各地区田间、野地里都十分常见的杂草。葎草成株的茎长可达5米，茎枝和叶柄上密生倒刺，匍匐或缠绕生长。叶对生，有长柄，叶面呈掌状3～7裂，裂片为卵形或卵状披针形，基部为心形，叶片两面都生有粗糙刚毛，下面还有黄色的小油点，边缘有锯齿。花朵腋生，雌雄异株，雄花为圆锥状柔荑花序，黄绿色，十分细小；雌花为球状的穗状花序，由紫褐色且带点绿色的苞片所包被。聚花果绿色，接近松球状，单个果为扁球状的瘦果。葎草的匍匐茎生长蔓延非常迅速，经常缠绕在农作物或果树上，影响作物的生长，但是葎草具有一定的药用价值，而且又可以食用，因此还是有一定益处的。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后浸泡去除苦味，加入油盐调拌食用。注意一定是嫩叶才可以食用，老叶有倒刺，连牲畜也不爱吃。
药用功能：味甘、苦，性寒，具有清热解毒、利尿消肿的功效。



藤黄科 金丝桃属 食 药

连翘 Hypericum ascyron L.



别名：红旱莲、黄海棠、牛心菜、旱莲草、湖南连翘、鸡心菜、大金雀、金丝蝴蝶、对经草、四方草

分布：分布于我国东北、黄河流域、长江流域

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋季采割全草

形态：《救荒本草》中所记载的连翘并不是现在所说的连翘，而是藤黄科植物红旱莲，也叫湖南连翘，一般生长于山坡林下及草丛中。植株高可达1米。茎直立，具4棱。叶卵状披针形，长5～9厘米，宽约2厘米，先端渐尖，基部抱茎，两面都有黑色的小斑点。聚伞形花序顶生；花金黄色，直径约2.8厘米，萼片、花瓣各5枚，宿存；雄蕊5束；花柱5枚，中部以上5裂。蒴果圆锥形，长约2厘米，5室。种子细小，多数。花期为6～7月，果期为8～9月。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。



药用功能：性寒，味微苦，具有平肝、凉血止血、清热解毒的功效。可用于吐血、咯血、衄血、子宫出血、黄疸、肝炎等，外用可以治疗创伤出血、烧烫伤、湿疹、黄水疮等。





小檗科 淫羊藿属 食 药

仙灵脾 Epimedium sagittatum (Sieb.et Zucc.) Maxim



别名：淫羊藿、刚前、黄连祖、千两金、干鸡筋、放杖草、三枝九叶草

分布：分布于浙江、安徽、江西、湖北、四川、台湾、福建、广东、广西等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋季茎叶茂盛时采割入药

形态：仙灵脾更常用的名字是淫羊藿。据说南北朝时，著名医学家陶弘景在一次采药的途中听说有一种草很神奇，公羊啃吃以后与母羊交配的次数明显增多了。陶弘景找到这种草，果然证实它是一种补肾的良药，因此取名“淫羊藿”。淫羊藿一般生于山坡竹林下或路旁岩石缝中，根茎匍行呈结节状。根出叶1～3枚，小叶卵圆形至卵状披针形，先端渐尖，边缘有细刺毛，基部心形。侧生小叶基部不对称，外侧裂片较大，三角形，内侧裂片较小而近于圆形。茎生叶常对生于顶端，形状与根出叶相似。花多数，聚成总状或下部分枝而成圆锥花序。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除邪味，加入油盐调拌食用。

药用功能：夏、秋两季茎叶茂盛时采割，除去粗梗及杂质，晒干后入药。味辛、甘，性温，有补肾壮阳、祛风除湿的功效。



玄参科 阴行草属 食 药

野生姜 Siphonostegia chinensis Benth.



别名：北刘寄奴、阴行草、除毒草、五毒草、风吹草、罐儿茶、山芝麻、灵茵陈、吊钟草、兔麻油、金钟茵陈

分布：分布于东北三省、河北、河南、山东、山西、江苏、安徽、浙江、江西、福建、湖北、湖南、广东、广西、陕西、甘肃、四川、贵州、云南等省区

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋季采割全草入药

形态：野生姜更通用的名字是刘寄奴。刘寄奴本来是宋武帝刘裕的小名，为什么又成了中药名呢？传说刘寄奴小时候，有一次上山砍柴时遇见了一条巨蛇，他急忙拉弓搭箭，射中蛇首，大蛇负伤逃窜。当他再次上山时，看见几个青







衣童子正在为受伤的蛇王捣药。寄奴将童子吓跑后，便将草药和臼内捣好的药浆一起拿回，用此药给人治疗，颇有奇效。后来，刘寄奴领兵打仗，凡遇到枪箭所伤之处，便把此药捣碎，敷在伤口上，伤口很快就会愈合，非常灵验。从此，人们就把这种草药叫做“刘寄奴”。

刘寄奴株高可达1米以上，全株密被柔毛，间生具柄的腺毛。茎直立，上部多分枝，小枝通常对生。叶具短柄，1～2回羽状细裂，生于茎中下部的叶常对生，上部的叶渐趋互生。花生于枝顶，密集成穗形的总状花序，花无柄或具短柄。小苞片2枚，披针形，全缘。花萼膜质，长筒状纺锤形，外具10条棱，沿棱上有短柔毛，萼筒先端5裂，裂片呈长椭圆状披针形。黄色的花冠伸出花萼外，唇形，上唇兜状，下唇3裂，中裂片较大，两侧裂片较小，裂片尖端中央有小舌状突起，两旁有半月形隆起，花冠筒上部内面及喉部有短柔毛，外面被柔毛。雄蕊4枚，2强，藏于花冠筒的上唇内，花丝上半部与花筒合生。雌蕊1枚，子房上位，2室，花柱细长而微弯，伸出上唇外，柱头圆形。蒴果为狭长的椭圆形或线形，表面黑褐色，熟时室背开裂，内有多数种子。种子细小，卵形至卵状菱形，两端短小，表面褐色，有数条纵棱和皱纹。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味苦，性温，有破血通经、敛疮消肿的功能。用于经闭症瘕、产后淤血、跌打损伤、金创出血、水火烫伤、痈肿等。

山坡
水边



菊科 马兰属 食 药

马兰头 Kalimeris indica (Linn.) Sch.



别名：马兰、泥鳅串、鸡儿肠、田边菊、蓑衣草、脾草

分布：分布于全国大部分地区

多年生草本

食用部位：嫩茎叶可食，全草及根可以入药

采食时间：3～4月采食嫩茎叶，夏、秋采收全草入药

形态：马兰一般生长于山间、草丛及溪水旁，地下有细长的根状茎，匍匐平卧，白色有节。茎直立，高30～50厘米。茎生叶披针形或倒卵状长圆形，长3～7厘米，宽1～2.5厘米，边缘中部以上有2～4对浅齿，上部叶小，全缘。秋末开花，头状花序呈疏伞房状，总苞半球形，直径6～9毫米，总苞片2～4层。边花舌状，紫色，内花管状，黄色。瘦果扁平倒卵状，边缘有翅，舌状花所结瘦果为三棱形，冠毛较少，弱而易脱落。

食用方法：3～4月采摘马兰的嫩茎叶做蔬菜，称为马兰头，翠绿清香，因其略带涩味，食用时要先用开水烫过，再用清水漂洗，去除苦味。可以凉拌或炒食，也可以晒干菜。如马兰头炒鸡蛋、马兰头炒肝尖、马兰头炖猪肉、马兰头拌豆腐等。此外还有一道马兰糖饮，即将马兰头与糖一起放入保温杯中，用开水冲泡半小时，可以代茶饮用。



药用功能：夏、秋采收全草或根入药。味辛、苦，性寒，具有清热解毒、散淤止血、消积的功效。





菊科 豨莶属　食 药

豨莶 Siegesbeckia



别名：黏糊菜、豨仙、火锨草、猪膏母、虎膏、狗膏

分布：分布于华南地区及海南、台湾、香港等地

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏秋采割全草入药

形态：豨莶一般多生长于平原、山区较湿润的地区。具有粗短的根状茎，根多条，细而弯曲，浅棕色。茎直立，单一。单叶互生，卵形或窄卵形，先端稍尖，基部楔形或宽楔形，边缘有浅锯齿，并有睫毛，叶片上面为绿色，下面为浅绿色，两面均无毛或脉处稍被毛。秋季至早春开花，头状花序排成窄长圆锥状，总苞钟状，苞片3片，无色膜质，中央有窄绿条，总苞下面有膜质小苞片。花黄色，舌状花雌性，管状花两性。瘦果全部无毛，极个别瘦果在顶端有疏毛。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。值得注意的是，现代研究证明，豨莶草有抗炎及免疫抑制作用，不适合长期食用。



药用功能：夏、秋两季采割全草，洗净晾干后切碎入药。味辛、苦，性寒，具有清热解毒、消肿除痛、祛风除湿、通经活络的功效。



泽泻科 泽泻属 食 药

泽泻 Alisma orientalis (Sam.)Juzep.



别名：水泽、水泻、芒芋、天鹅蛋、一枝花、如意花

分布：分布于东北三省、内蒙古、河北、山西、陕西、新疆、云南等地

多年生沼泽草本

食用部位：嫩叶可食，块茎入药

采食时间：春季采食嫩叶，冬季茎叶枯萎时采挖块茎入药

形态：泽泻为水生植物，多生长于湖泊、河湾、溪流、水塘的浅水带，沼泽、沟渠及低洼湿地也有生长。地下茎球形或卵圆形，密生多数须根。叶基生，通常多数，沉水叶条形或披针形，挺水叶为宽披针形、椭圆形至卵形。花葶高可达1米，自叶丛中生出，花攒聚成大型轮生状的圆锥花序，小花梗长短不一，萼片3枚，广卵形，绿色或稍带紫色，宿存。花瓣3瓣，倒卵形，白色，膜质，雄蕊6枚。瘦果环状排列，为扁平倒卵形，褐色。泽泻经常被用于园林沼泽等浅水区的水景布置，在水景中既可观叶，又



可赏花，有很好的观赏价值。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：泽泻可在冬季茎叶开始枯萎时采挖，去掉须根及粗皮，洗净干燥后入药。味甘，性寒，具有利小便、清湿热的功效。用于小便不利、水肿胀满、泄泻尿少、痰饮眩晕、热淋涩痛、高血脂等。





鸭跖草科 鸭跖草属 食 药

竹节菜 Commelina communis L.



别名：鸭跖草、翠蝴蝶、三角菜、竹叶菜、淡竹叶、鹅儿菜

分布：全国大部分地区都有分布

一年生草本

食用部位：嫩茎叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，6~7月采收全草入药

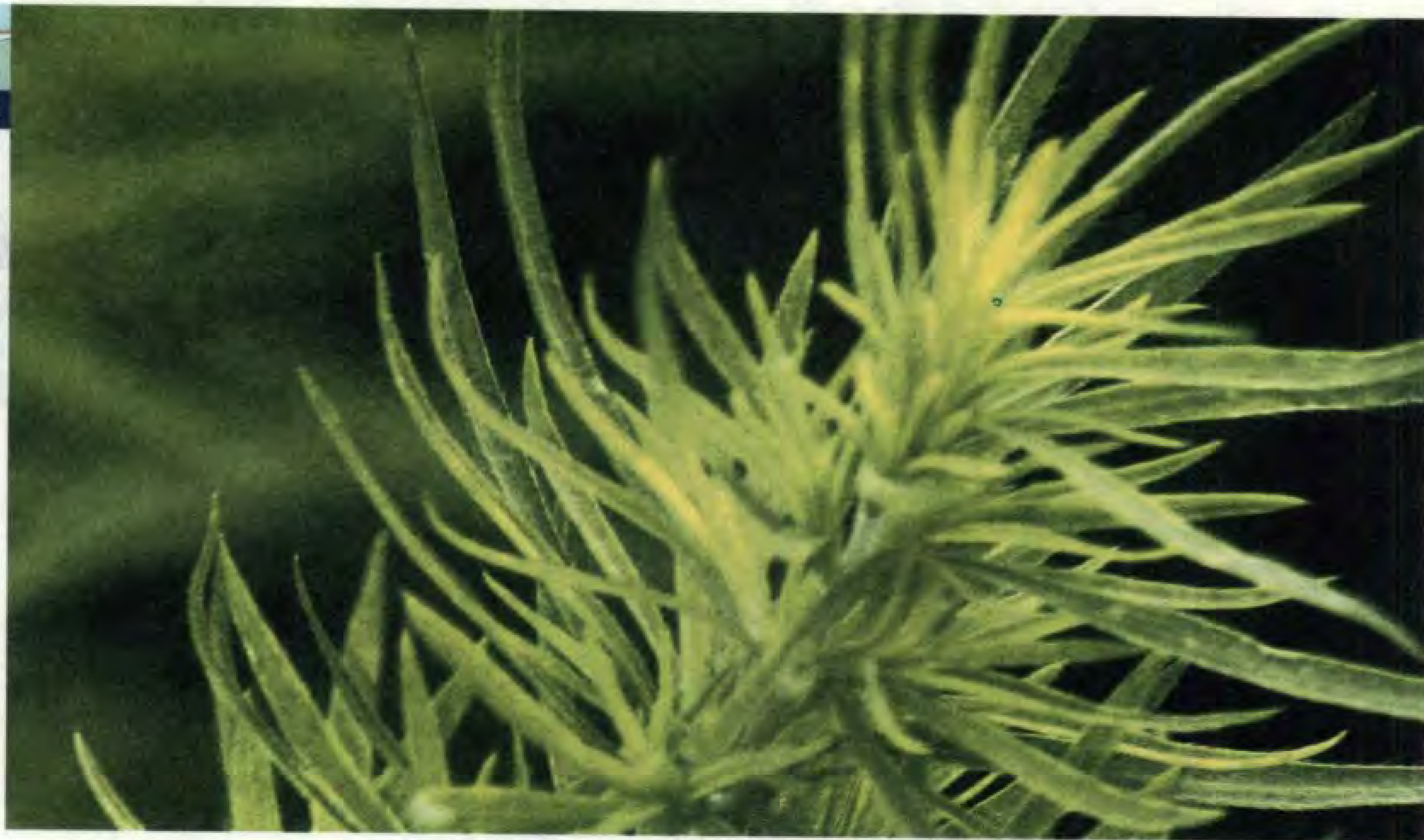
形态：竹节菜是一种非常常见的野菜，一般生于路旁、田边、河岸、山坡等阴湿处。茎圆柱形，肉质，下部茎匍匐状，节常生根，节间较长，表面呈绿色或暗紫色，有纵的细纹。叶互生，带肉质，卵状披针形，先端短尖，全缘，基部狭圆成膜质鞘。夏季开花，总状花序有花3~4朵，深蓝色，着生于二叉状花序柄上的苞片内。苞片心状卵形，先端渐尖，全缘，基部浑圆，绿色。蒴果椭圆形，压扁状，成熟时裂开。种子4枚，呈三棱状半圆形，暗褐色，有皱纹而具窝点。



食用方法：竹节菜营养丰富，春季采集嫩茎叶凉拌、做汤或者炒食都可以，也可以制作成干菜。菜谱如红油竹节菜、竹节菜炒鱼肉丝、里脊丝竹节菜等。

药用功能：竹节菜在6~7月采收，去除杂质，洗净切段后晒干入药。味微苦，性寒，具有清热解毒、退热的功效，其味甘淡，能渗利水湿而利尿。

平地



藜科 地肤属 食 药

独扫苗 Kochia scoparia (L.) Schrad.



别名：地肤、地麦、落帚、扫帚苗、扫帚菜

分布：全国各地都有分布

一年生草本

食用部位：嫩茎叶可食，嫩茎叶、果实、种子都可以入药

采食时间：嫩茎叶在春、夏二季采集，果实及种子在秋季采集

形态：独扫苗即地肤，一般生长于荒野、宅边、路旁，十分常见。幼苗株高大约50厘米，长大后高可达1.5米。茎直立，多分枝，淡绿色或浅红色，幼时有软毛，长大后变光滑。叶片为线形或披针形，两端均渐狭细，全缘，无毛或有短柔毛，无柄。花无梗，1～2朵生于叶侧，花被5裂，下部联合，结果后，背部各生一横翅。胞果扁球形，包在草质花被里面。李时珍在《本草纲目》中记载，地肤的嫩苗可以做菜，其子形状像蚕砂一样，可做药用，名"益明"，有明目的功效。其茎老后可以做扫帚，因此名为"落帚"。



食用方法：地肤的嫩茎叶在烹饪界称为凤尾、青须，非常有名。可以蒸食、炒食、凉拌、做汤等，味道鲜美。如清炒地肤苗、凤尾炒豆腐、青须拌三色、焦炸地肤苗、粉蒸扫帚苗等。

药用功能：果实味甘，性寒，有利小便、清湿热的功效。种子称地肤子，可治疗膀胱炎、尿道炎。嫩茎叶称地肤苗，具有清热解毒、利尿的功效。



平地
山坡



豆科 野豌豆属 食 药

歪头菜 Vicia unijuga A. Br.



别名：两叶豆苗、野豌豆、三铃子、草豆

分布：分布于我国东北、华北、西北、华中、西南等地区

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：4～5月间采食嫩叶，夏秋采收入药

形态：歪头菜一般生长于山沟、草地、林下或向阳的灌木丛中。株高可达1米，茎直立，多丛生，有细棱，具柔毛。叶为偶数羽状复叶，仅有1对小叶，叶轴末端的卷须不发达而变为针状。小叶有菱形、卵圆形、披针形等多种形状，托叶呈半箭头形，有锯齿。总状花序腋生，有花8～20朵，花序梗比叶片长。花萼斜钟状，疏生短柔毛，萼齿5片呈三角形。花冠蓝色或蓝紫色。子房有柄无毛。荚果矩状条形，有种子4～6粒，扁圆形，红褐色。花期为7～8月，果期为8～9月。

食用方法：歪头菜营养丰富，可在4、5月间采摘高30厘米以下的嫩苗，用开水焯熟，换清水浸泡后，炒食、凉拌或做汤。具体如凉拌歪头菜、歪头菜炒鸡蛋等。
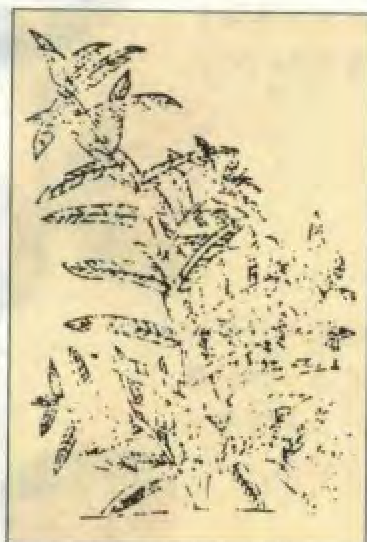
总状花序腋生，有花8～20朵。
花冠唇形，蓝紫色。
荚果矩状条形，有种子4～6粒。
偶数羽状复叶有小叶1对，菱形、卵圆形或披针形。
茎直立，多丛生。

药用功能：歪头菜全草可以入药，味甘，性平，具有补虚调肝、理气止痛、清热利尿的功效。可治疗头晕、体虚浮肿、胃痛等病症，外用还可以治疗疔疮。



蓼科 蓼属　食 药

兔儿酸 Polygonum amphibium L.



别名： 两栖蓼、小黄药、兔儿浆

分布： 分布于吉林、辽宁、河北、山西、山东、陕西、湖北、云南、贵州等地

多年生草本

食用部位： 嫩叶可食，全草入药

采食时间： 春季采食嫩叶，夏秋采收入药

形态： 兔儿酸即两栖蓼，多生于池沼中。茎横走，无毛，节上生不定根。叶漂浮于水面，叶片长圆形或长圆状披针形，先端急尖或钝，基部常为心形，有时圆形，两面无毛。有长柄，叶柄由托叶鞘中部以上伸出，托叶鞘筒状，先端截形。穗状花序顶生，花排列紧密，苞片三角形，内有3～4朵花，花粉红色，有5深裂，雄蕊通常为5个，花柱2个，基部合生，子房倒卵形，微扁。小坚果两面凸出，接近圆形，黑色，有光泽。花期为7～8月，果期为8～9月。

食用方法： 采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除酸味，加入油盐调拌食用。



药用功能： 夏季采收全草，晒干后入药。味苦，性平，具有清热利湿的功效，可用于治疗脚气浮肿、痢疾、疔疮等。





藜科 碱蓬属 食 药

碱蓬 Suaeda glauca Bge.



别名：盐蒿、盐蓬、狼尾巴条、碱蒿子、老虎尾、和尚头、猪尾巴

分布：分布于东北、西北、华北和河南、山东、江苏、浙江等地

一年生草本

食用部位：嫩茎叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋季采全草入药

形态：碱蓬株型美观，有"翡翠珊瑚"的雅称，喜欢生长在盐湿的环境中。由于它的茎叶为肉质，叶内可以贮存大量的水分，因此能够忍受暂时的干旱。碱蓬茎直立，圆柱形，高达30～100厘米。花单生或2～3朵有柄簇生于叶腋的短柄上，呈团伞状，花被于果期呈五角星状。总体呈现出典型的盐生植物特征。

碱蓬具有很高的经济价值，它的种子中含油较多，可用于制造肥皂、油漆，也可用于印染、玻璃工业，是一种化工原料。

食用方法：碱蓬营养丰富，是一种优质的蔬菜和油料作物。碱蓬的嫩茎叶具有一种特殊的海鲜口味，既可以凉拌、炒食或做汤，也可以制作成干菜。



药用功能：夏、秋两季采割碱蓬的地上部分，除去泥沙和杂质，晒干后入药。其叶味微咸，性微寒。具有清热、消积的功效。可用于治疗瘰疬、腹胀等。



菊科 蒿属

食 药

蒌蒿 Artemisia selengensis Turcz.



别名：芦蒿、水蒿、香艾蒿、小艾、水艾

分布：分布于东北及河北、山西等地

多年生草本

食用部位：嫩茎叶可食，根可入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋季采挖根部入药

形态：自古以来，蒌蒿便是江淮地区人民在青黄不接的荒年中救命的食物。蒌蒿的茎直立，高约0.6～1.5米，直径4～8厘米，无毛，紫红色，上部有直立的花枝。叶有柄，互生，下部叶在花期枯萎；中部叶密集，呈羽状深裂，侧裂片1～2对，叶面无毛，叶背面有白色的绒毛；上部叶片呈三裂或不裂，条形全缘。头状花序直立或稍下倾，有短梗，多数密集成狭长的复总状花序。9月至10月开花，花黄色。瘦果细小，有冠毛，成熟时随风飞散。蒌蒿的根茎肥大，其中富含淀粉，可以食用，也可以作为酿酒的原料。其中还含有一种芳香油，可以用来制作香料，难怪蒌蒿闻上去总有一种清香味。



食用方法：蒌蒿的鲜嫩茎叶可以做蔬菜，气味清香，脆嫩可口，营养丰富。可以凉拌、炒食，如清炒蒌蒿、蒌蒿炒肉丝等。蒌蒿的根状茎也可以腌渍。

药用功能：蒌蒿的根性凉，味甘，叶性平，味甘，有利膈、开胃行水、解毒等功效。





玄参科 婆婆纳属 食 药

水苘苣 Veronica anagalis-aquatica L.



别名：水苦荬、半边山、谢婆菜、水菠菜、大仙桃草

分布：分布于河北、江苏、安徽、浙江、四川、云南、广西、广东等地

一年或二年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，春、夏两季采收全草入药

形态：水苘苣即水苦荬，生长在水田或溪边。全体无毛，或于花柄及苞片上稍有细小腺状毛。茎直立，肉质丰富，中空，有时基部略微倾斜。叶对生，长圆状披针形或长圆状卵圆形，先端圆钝或尖锐，全缘或边缘有波状齿，基部呈耳廓状微抱茎上，无柄。4～6月开花，总状花序腋生，苞片椭圆形，细小，互生。花有柄，花萼4裂，裂片为狭长椭圆形，先端钝，花冠淡紫色或白色，有淡紫色的线条，雄蕊2枚，突出，雌蕊1枚。蒴果近圆形，先端微凹，常有小虫寄生，寄生后果实常膨大成圆球形。果实内藏有多数细小的种子，种子长圆形，扁平而无毛。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：水苦荬全草可以入药，味苦，性凉。具有清热利湿、止血化淤的功效。可用于治疗感冒、喉痛、咳血、痢疾、月经不调、跌打损伤等。

平地
山坡
林缘



菊科 艾属 食 药

水辣菜 Artemisia japonica Thunb.



别名：牡蒿、齐头蒿、野塘蒿、土柴胡

分布：我国大部分地区都有分布，主产于江苏、四川等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋两季采全草入药

形态：水辣菜又名牡蒿，根状茎非常粗壮，常有若干条营养枝。茎直立，常丛生，上部有开展和直立的分枝，表面有微柔毛或近无毛。下部叶呈倒卵形或宽匙形，花期萎谢，下部渐窄，有条形假托叶，上部有齿或浅裂；中部叶匙形，上端有3～5枚浅裂片或深裂片；上部叶近条形，三裂或不裂；苞片叶长椭圆形或披针形，先端不裂或偶有浅裂。头状花序多数，卵球形，在分枝端排成复总状，有短梗及条形苞叶；总苞球形或长圆形，无毛，总苞片3～4层，背面多为叶质，边缘宽膜质；雌花3～8朵，能孕，内层为两性花，5～10朵，不孕育。瘦果小，倒卵形，无毛。花、果期为7～10月。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除辣味，加入油盐调拌食用。此外，水辣菜也可以生着食用。

药用功能：味苦、甘，性平。具有清热、凉血、解暑的功效。可用于感冒发热、中暑、疟疾、肺结核、潮热、高血压等。





唇形科 风轮菜属 食 药

紫云菜 Clinopodium chinense (Benth.) O.Ktze.



别名：风轮菜、蜂窝草、节节草、苦地胆、熊胆草、九层塔、落地梅花、九塔草

分布：分布于我国东北、华东、西南各地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋季采收全草入药

形态：紫云菜即风轮菜，多生长于草地、山坡及路边。它是一种用途非常广泛的野菜，嫩叶可以食用；花枝有收敛、杀菌的作用，可以用来美容；叶子可以用作香料。植株高20～60厘米。茎四方形，多分枝，全体被柔毛。叶子对生，卵形，顶端尖或钝，基部楔形，边缘有锯齿。花密集成轮伞花序，腋生或顶生。苞片为线形或钻形，边缘有长缘毛。花萼筒状，绿色，萼筒外面脉上有粗硬毛，具5齿，分为2唇。花冠淡红色或紫红色，外面及喉门下方有短毛，基部筒状，向上逐渐张开，上唇半圆形，顶端微凹，下唇3裂，侧片狭长圆形，中片心形，顶端微凹。雄蕊2枚，药室略叉开，花柱着生于子房底部，伸出冠筒外，2裂。小坚果宽卵形，棕黄色。

茎四方形，多分枝，全体被柔毛。

花密集成轮伞花序，腋生或顶生。

叶对生，长1～5厘米，宽5～25毫米，边缘有锯齿。

花冠淡红色或紫红色，上唇半圆形，顶端微凹，下唇3裂。

食用方法：新鲜的嫩叶具有香辛味，可以焯熟后凉拌。开花的枝端可以泡茶，能增进食欲，并缓解消化不良。叶子可以用作香料，香味特殊。

药用功能：味苦辛，性凉，具有疏风清热、解毒消肿的功效。

山坡



菊科 鸦葱属 食 药

鸦葱 Scorzonera austriaca Willd.



别名：罗罗葱、谷罗葱、兔儿奶、笔管草、老观笔

分布：分布于东北、华北等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根可入药

采食时间：春季采食嫩叶，春、夏、秋均可挖根入药

形态：鸦葱一般生长于山坡草地间，高10～20厘米，植株无毛。根粗壮直立，常分枝形成地下的根状茎，外被深褐色的粗纤维。茎单生或数个丛生，直立或外倾。基生叶多数，椭圆状披针形或长圆状披针形，顶端渐尖，有的外弯，全缘，平或略皱曲，基部渐窄成不明显的柄，叶柄基部渐宽成鞘状，白色，抱茎，茎生叶苞片状，1～3枚，卵状三角形或披针形。头状花序单生于茎顶，总苞钟状柱形，总苞片4～5层，外层小，三角状卵形，内层条状披针形，顶端渐尖，膜质边缘较宽，无毛，舌状花黄色，干时为淡紫红色，深色脉纹清晰，前端齿裂。未成熟的瘦果无毛，或只在上端冠毛之下有一圈毛，表面平坦或有小疣。冠毛淡黄褐色，羽毛状，上部粗糙。花期为6～7月。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：采挖后除去茎叶，洗净根部的泥土，鲜用或切片晒干。味苦，性寒。具有清热解毒、活血消肿的功效。



水边



堇菜科 堇菜属 食 药

匙头菜 Viola collina Bess



别名：毛果堇菜、球果堇菜、山核桃、箭头草、银地匙、白毛叶地丁草、地丁子

分布：分布于我国东部以至西南部

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋二季采全草入药

形态：匙头菜多生长于阴湿地带。主根粗壮横长，叶和花梗均自根出。叶呈心脏形以至稍圆形，大小差异较大，长2～5厘米，宽2.5～6厘米，先端钝，基部凹入，边缘有浅圆锯齿，两面都有粗线毛，叶柄有倒向粗短毛，托叶膜质，边缘有线状长毛。花梗长4～9厘米，中部有线状小苞片2枚，并有倒生疏毛。花淡紫色，花萼5片，椭圆形，先端钝，基部及边缘稍有毛，花瓣5瓣，倒卵形，花距短，长约3毫米。雄蕊5枚，下面2枚有蜜腺的附属物，延伸入花距内。子房上位，有毛，柱头弯曲，不分裂。蒴果近圆球形，长约8毫米，有毛。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：匙头菜的全草可以入药，性凉，味苦涩。具有清热解毒、消肿止血的功效。可以治疗痈疽疮毒、跌打损伤、刀伤出血等。

平地

山坡



苋科 青葙属 食 药

鸡冠菜 Celosia argentea Linn.



别名：青葙、昆仑草、野鸡冠、鸡冠苋、土鸡冠、狐狸尾、指天笔、牛尾巴花

分布：分布于我国秦岭以南各省

一年生草本

食用部位：嫩苗叶及花序可食，全草及种子可以入药

采食时间：春、夏季采食嫩叶，秋季采全草入药

形态：鸡冠菜即青葙，一般多生于较湿润的田间、山坡及荒地上，高60～100厘米，全株无毛。茎直立，通常分枝，绿色或红紫色，有条纹。叶互生，披针形或椭圆状披针形，长5～8厘米，宽1～3厘米，顶端长尖，全缘，基部渐狭成柄。穗状花序顶生，花初开时淡红色，后变白色，每花有膜质苞片3片，花被片5片，披针形，为透明的膜质，白色或粉红色，有光泽。子房长圆形，花柱红色，柱头2裂。胞果球形或卵状椭圆形，盖裂，上部作帽状脱落，顶端有宿生花柱。种子扁圆形，黑色，有光泽。



食用方法：青葙的嫩苗叶及花序可在春、夏两季采集，用开水烫过后加入调料凉拌或炒食，其种子也可以代替芝麻做糕点用。菜谱如青葙花灵芝炖瘦肉、青葙花田鸡、青葙花炖豆腐、青葙花猪肉汤、青葙子鱼片汤等。

药用功能：青葙味苦，性微寒。其花可清肝凉血、明目去翳；茎叶及根可燥湿清热、杀虫、止血；其种子叫青葙子，可消肝火、明目、降血压。





玄参科 婆婆纳属

食 药

水蔓菁 Veronica linariifolia Pall. ex Link subsp. Dilatata(Nakai et Kitagawa) Hong



别名：蜈蚣草、斩龙剑、追风草、一支香、细叶婆婆纳

分布：分布于江苏、山东、河北、陕西、山西等省

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋二季繁茂时割取全草入药



形态：水蔓菁一般生长于山地草丛之间，高可达50～90厘米。茎直立，茎、叶及苞片上被细短柔毛。下部叶对生，上部叶互生，叶片宽线形至倒卵状披针形，长2.5～6厘米，宽0.5～2厘米，先端短尖，基部窄狭成柄，边缘有单锯齿。花密集于枝端，排列成穗形的总状花序，花蓝紫色，花梗有短柔毛，苞片狭线状披针形至线形，花萼4裂，裂片卵圆形或楔形，稍微有毛，边缘的毛较长。花冠辐射状，花筒短，裂片4片，雄蕊2枚，突出。子房上位，2室，花柱很长，柱头头状。蒴果扁圆形，先端微凹，花柱很长，通常在花落后宿存于果端。花期为9～10月。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：夏、秋二季茎、叶繁茂时割取水蔓菁全草，除去杂质，切段晒干后入药，也可以鲜用。味苦，性微寒。有清热解毒、利尿、止咳化痰的功效。

平地
山坡
水边



伞形科 葛缕子属 食 药

野园荽 Carum carvi L.



别名：葛缕子、黄蒿、藏茴香

分布：分布于东北、华北、西北、四川、西藏等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，种子可做香料，也可入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋季采集种子入药

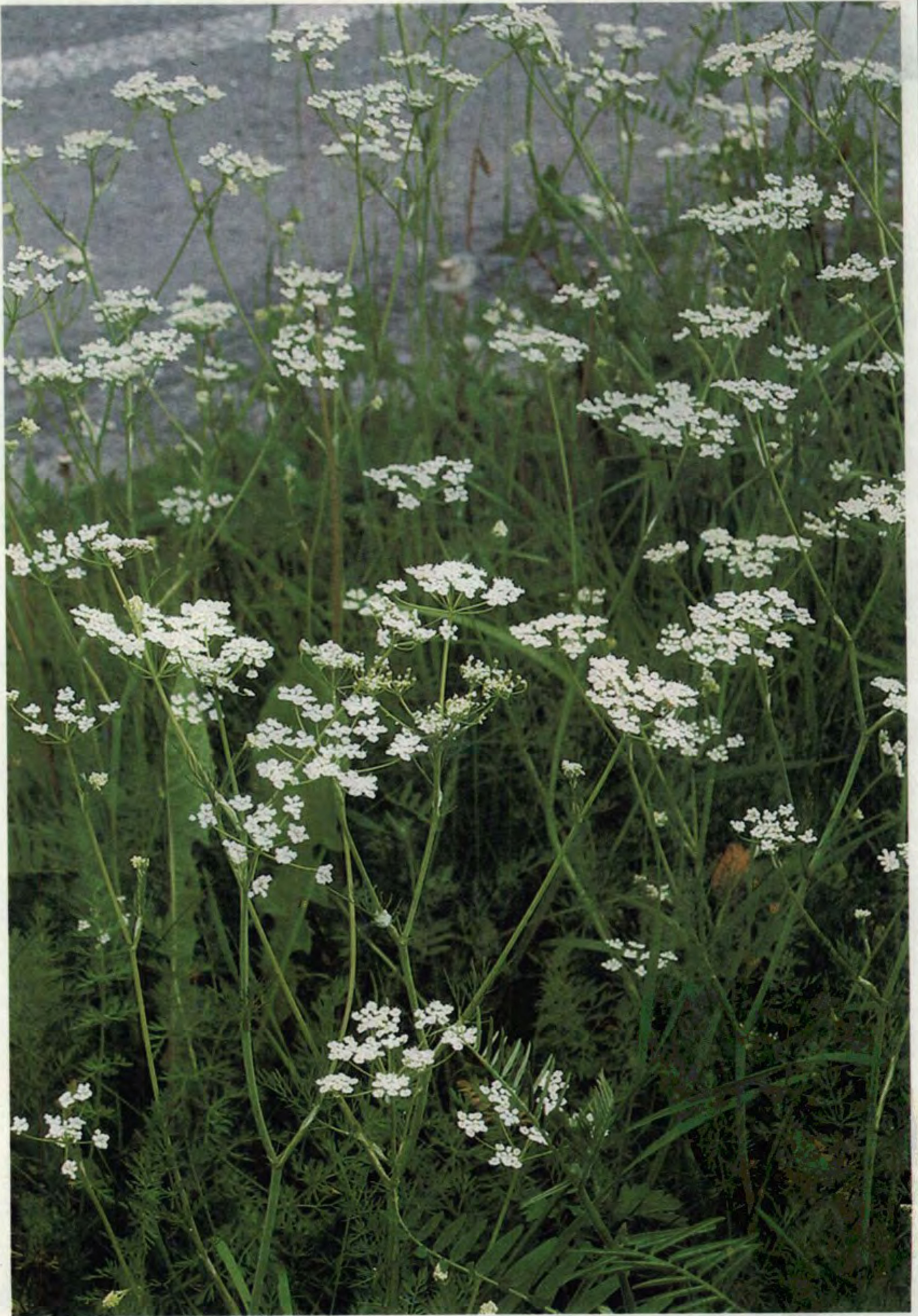
形态：野园荽即葛缕子，一般生长于草原、山沟、河滩和山坡等处，其种子是欧洲人常用的一种香料，除了用于肉类的调制外，还被用于泡菜、烘焙糕点以及调制杜松子酒等。葛缕子根为圆柱形，表皮棕褐色。茎通常单生，基生叶及茎下部叶的叶柄与叶片近等长，叶片长圆状披针形，2～3回羽状分裂，最终裂片线形或线状披针形，茎中、上部叶与基生叶同形，较小，无柄或有短柄。小伞形花序有花5～15朵，花杂性，无萼齿，花瓣白色或略带淡红色，花柄不等长，花柱长约为花柱基的2倍。果实长卵形，成熟后黄褐色，果棱明显，每棱槽内有1个油管，合生面有2个油管。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。果实可以用作烹调香料。

药用功能：秋季采收全株，晒干后打下果实取出种子。味辛，性温，有独特的薄荷香味。具有祛风驱寒、健脾开胃的作用。







十字花科 蔊菜属 食 药

山芥菜 Nasturtium montanum Wall.



别名：塘葛菜、蔊菜、野油菜、美味菜、鸡肉菜

分布：主要分布于我国长江流域以南的潮湿地带

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季采全草入药

形态：根据《救荒本草》中所描绘的山芥菜特征判断，这里所说的山芥菜应该是指十字花科植物塘葛菜。塘葛菜植株高25～50厘米，淡绿色，全体无毛。直根系，根较长，表面淡黄色，有不规则的皱纹及须根，质脆，断面黄白色。茎直立，粗壮分枝，淡绿色，有时略带紫色或红褐色。叶多卷曲、破碎或脱落，完整者长圆形，呈羽状分裂。花小，萼片黄绿色。

食用方法：塘葛菜之所以又名鸡肉菜，是因为其中含有丰富的维生素、蔊菜素、蛋白质、胡萝卜素、蔊菜酰胺等营养元素。塘葛菜的嫩茎叶可以焯熟后凉拌，也可以炒食或者做汤，都很好吃。如塘葛菜炒鸡蛋、炒塘葛菜、塘葛菜猪肚汤等。

药用功能：塘葛菜具有很高的药用价值，以全草入药，性凉，味微苦，无毒。其中所含有的蔊菜素、蔊菜酰胺有镇咳、祛痰、抗菌的功效，可以清热解毒、止咳化痰、活血通络，治疗黄疸病、疔疮红肿疼痛。

叶片长圆形，羽状分裂。

花小，萼片黄绿色。

茎直立，有粗壮的分枝。

根淡黄色，有不规则的皱纹及须根。



菊科 蒿属 食 药

紫香蒿 Artemisia dracunculus L.



别名：狭叶青蒿、椒蒿

分布：分布于我国北部及西北部

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季采全草入药

形态：《救荒本草》中所描绘的紫香蒿应该指的是菊科植物狭叶青蒿。狭叶青蒿一般生长于山坡、山谷、沙滩地和河流阶地上，株高30～150厘米，全株无毛，绿色，有细长的地下茎。茎直立，单一或多数，下部木质化，中部以上有密集的分枝。叶无柄，线形或长圆状线形，顶端渐尖，全缘，两面无毛，有不密集的腺点。下部叶有时在顶端有3浅裂，花期萎谢，中部以上叶密集。7～8月开花，头状花序多数，有短梗，俯垂，在茎和枝上排列成复总状花序。总苞球形，总苞片绿色，无毛，3层，外层长圆形或近披针形，内层广卵形，边缘宽膜质。花为管状花，白色，外层雌性，7朵，能育；内层两性，数量几乎多于雌花1倍，不育。瘦果倒卵形，无毛。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：狭叶青蒿全草可以入药，具有清热祛风、利尿的功效，可以治疗风寒感冒。



菊科 金盏菊属 食 药

金盏儿花 Calendula officinalis L.



别名：金盏菊、金钟、常春花

分布：我国大部分地区都有栽培

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，花朵入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季采花入药

形态：金盏儿花原产于南欧、地中海沿岸一带。据说古罗马人看见金盏儿花在初一开放，便以“Calends”（罗马古历初一）为它命名。此外，金盏儿花还与圣母玛丽亚有关，传说圣母曾利用金盏儿花解经痛及调经的功能来庇助少女们。金盏儿花花型美观，因此被广泛应用于园林及家庭小花园中，作为观赏植物。植株高20～50厘米，全株被毛。叶互生，长圆形。头状花序单生于茎顶，花径5厘米左右，有黄、橙、橙红、白、绿心、深紫色花心等多种颜色，花形有重瓣、卷瓣等多种。金盏儿花的花期由冬季开始，直到次年春季，花期长，花色鲜艳夺目，是早春园林和城



市中最常见的草本花卉。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除酸味，加入油盐调拌食用。花朵可以制作沙拉。

药用功能：金盏儿花的花朵可以泡茶，具有养肝明目、消炎、养颜、解暑的功效。外用则具有消炎、杀菌抗霉、收敛、防溃烂的功效，并可减轻晒伤、烧烫伤等。





景天科 景天属 食 药

费菜 Sedum kamtschaticum Fisch.



别名： 堪察加景天、石板菜、黄菜子、金不换、北景天、横根费菜

分布： 分布于山西、河北、内蒙古、吉林等地

多年生草本

食用部位： 嫩叶可食，全草入药

采食时间： 春季采食嫩叶，春、秋两季采收全草入药

形态： 经考证费菜就是景天科植物堪察加景天，这是一种野生的草本花卉，多生长于海拔1300～1800米的多石山坡上。根状茎粗壮而为木质，上部分枝。茎斜升，高15～40厘米，有时被微乳头状突起。叶互生，呈倒披针形至狭匙形，长2.5～5厘米，宽5～12毫米，顶端钝，基部渐狭，上部边缘有钝锯齿，几乎无柄。聚伞花序顶生，疏松。萼片5枚，披针形，基部宽，上半部条形，顶端钝。花瓣5片，橙黄色，披针形，长约8毫米。雄蕊10枚，约与花瓣等长。鳞片小，横长方形，心皮5片，较雄蕊稍长，开花时直立，结果时呈星芒状开展，基部2毫米处合生。种子倒卵形，褐色。



食用方法： 采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除酸味，加入油盐调拌食用。

药用功能： 春、秋两季采收全草，除去杂质后晒干入药，鲜品则可以随采随用。味酸，性平，具有散淤止血、宁心安神、解毒的功效。用于跌打损伤、各种出血、心悸、失眠等。



千屈菜科 千屈菜属 食 药

千屈菜 Lythrum salicaria Linn.



别名：水柳、水枝柳、水枝锦

分布：全国各地都有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋季采全草入药

形态：千屈菜一般多野生于沼泽地、水旁湿地及河边，现在全国各地都已广泛栽培，是一种可供观赏的园林植物，因其叶呈柳树叶状，所以又称水柳。植株高可达1米，多分枝，枝条4～6棱，幼时有白色柔毛，长大后脱落。叶对生或3枚轮生，无柄，叶片呈狭披针形，顶端钝或短尖，基部圆形或心形，有时稍包茎。花紫色，为顶生的大型穗状花序。苞片为阔披针形至三角状卵形，萼筒长5～8毫米，6齿裂，有细棱12条，稍有粗毛，萼齿间有长于萼齿2倍的尾状附属物，花瓣6瓣，生于萼管上部，有短爪，稍皱缩，雄蕊12枚，6长6短。蒴果椭圆形，包于宿萼内，2裂，裂瓣上部又有2裂。



种子细小，无翅。花期为7～9月。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：全草入药，有收敛止泻的作用，可用于治疗肠炎、痢疾、便血以及外伤出血等。





柳叶菜科 柳叶菜属 食 药

柳叶菜 Epilobium hirsutum L.



别名：水丁香、地母怀胎草、菜子灵、通经草、水兰花、水接骨丹、水窝窝、绒棒紫花草、长角草、鱼鳞草、光明草

分布：全国各地都有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，花、带根全草入药。

采食时间：春季采食嫩叶；夏季采花，秋季采带根全草入药

形态：柳叶菜一般野生于水沟边、林边及路边，高可达1米。根茎粗壮，茎直立，密生白色长柔毛及短腺毛，上部分枝。茎下部和中部的叶对生，上部叶则为互生，呈卵状披针形，长3~8厘米，宽0.8~2厘米，边缘有细锯齿，先端尖锐，基部狭窄，微抱茎，两面皆被长柔毛。花两性，单生于上部叶腋，淡红或紫红色；萼片长椭圆形，外被柔毛；花瓣倒卵形，先端凹缺；雄蕊8枚，4长4短；柱头4裂。蒴果为圆柱形，长5~7厘米。种子为椭圆形，表面密生小乳突，顶端有一簇白色长毛。花期为8~9月。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：柳叶菜以花、根或带根全草入药，味淡，性平。花具有清热消炎、调经止带、止痛的功效；根或带根全草具有理气活血及止血的功效。



石竹科 卷耳属 食 药

婆婆指甲菜 Cerastium viscosum L.



别名：粘毛卷耳、瓜子草、高脚鼠耳草

分布：分布于江苏、浙江、安徽、江西、湖南、河南等地

二年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋季采集全草入药

形态：婆婆指甲菜一般野生于路旁及草地上，因其叶子形状很像女人的指甲而得名，学名叫做粘毛卷耳。茎直立而簇生，遍体密生柔毛，高约26厘米。茎下部为紫红色，上部为绿色。叶子对生，叶片长1～2厘米，宽0.5～1.2厘米，基部叶为匙形，上部叶为卵形至椭圆形，全缘，先端钝或微凸，基部圆钝，主脉明显，凸出于叶背。小花聚集成二叉式的聚伞花序；萼片5枚，绿色，有腺毛，边缘为膜质，披针形；花瓣5瓣，白色，倒卵形，先端2裂；雄蕊10枚，花药黄色；雌蕊1枚，子房圆卵形，花柱4～5个。蒴果为圆柱形，成熟时10齿裂。种子褐色，略呈三角形，密具细凸起。花期为4月。

萼片5枚，绿色，披针形。
雄蕊 10 枚。
聚伞花序顶生。
花瓣 5 瓣，白色，先端 2 裂。
种子略呈三角形，密具细凸起。
叶对生，形似古代女子的长指甲。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：以全草入药，味甘，具有清热利湿、凉血解毒的功效，民间用于感冒发热、湿热泄泻、肠风下血、乳痈、疔疮等。





菊科 紫菀属 食 药

铁杆蒿 Aster altaicus Willd.



别名：阿尔泰狗娃花、阿尔泰紫菀

分布：分布于东北、华北、内蒙古、陕西、甘肃、青海、新疆、湖北和四川等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根、花及全草入药

采食时间：春季采食嫩叶；春、秋季挖根，夏、秋开花时采花及全草入药

形态：经考证，铁杆蒿应为菊科植物阿尔泰紫菀，一般生于山坡、路旁。该植物有横走或垂直的根。茎直立，高20～60厘米，有分枝，被腺点和毛。叶互生，下部叶条形或长圆状披针形、倒披针形或近匙形，全缘或有疏浅齿，两面或下面被粗毛或细毛，常有腺点，上部叶渐小，条形。头状花序直径2～3.5厘米，生于枝端并排列成伞房状；总苞半球形，总苞片2～3层，近等长或外层稍短，长圆状披针形或条形，草质，表面被毛并有腺点，边缘膜质；舌状花约有20个舌片，浅蓝紫色，长圆状条形；管状花有裂片5片，其中1裂片较长，被疏毛。瘦果扁，倒卵状长圆形，灰绿色或褐色，被绢毛，有腺点；冠毛污白色或红褐色，有不等长的微糙毛。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味微苦，性凉，具有清热降火、排脓的功效。

林缘
山坡



茄科 茄属　食 药

山甜菜 Solanum dulcamara Linn.

别名：欧白英
分布：分布于云南西北部及四川西南部
草质藤本
食用部位：嫩叶可食，全草入药
采食时间：春季采食嫩叶，秋季采集全草入药



形态：《救荒本草》中所记载的山甜菜据今人考证应该是指茄科植物欧白英，这种植物常见于林边坡地，全株无毛或被稀疏短柔毛，枝条干时灰绿色，有时具条纹。叶呈戟形，先端渐尖，基部戟形，粗齿裂或3～5羽状深裂，两面均被稀疏短柔毛，中脉明显，侧脉每边4～7条。聚伞花序腋外生，多花，花萼杯状，直径约2.5毫米，裂片三角形，先端钝；花冠紫色，直径约1厘米，冠檐先端5裂，裂片椭圆状披针形；雄蕊5枚，着生于花冠筒喉部，花药顶孔略向内；子房卵形，直径约1毫米，花柱丝状，柱头小，头状。浆果球形或卵形，直径约6～8毫米，成熟后红色，种子扁平，近圆形，表面有细致的网纹。夏季开花，秋季果实成熟。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。
药用功能：欧白英全草可入药，味苦、辛，性平，具有清热解毒的功效。可用于痈肿疮毒等病症。





山坡
水边



伞形科 变豆菜属 食 药

山芹菜 Sanicula orthacantha S.Moore.



别名: 直刺变豆菜、直刺山芹菜、小紫花菜、黑鹅脚板

分布: 分布于我国西北、华东、华中、华南、西南等地

多年生草本

食用部位: 嫩叶可食，全草入药

采食时间: 春季采食嫩叶，春、夏采收入药



形态: 据考证，山芹菜应即直刺变豆菜，一般野生于山坡林下、溪边。高8~50厘米，全株无毛。根茎短，黑色。茎直立，上部分枝。基生叶圆心形或心状五角形，掌状3全裂，中裂片楔状倒卵形或菱状楔形，侧裂片斜楔状倒卵形，所有裂片先端呈2~3浅裂，边缘有不规则锯齿或短刺芒状齿；茎生叶与基生叶相似，只是叶柄较短；花序下的叶仅作3深裂。伞形花序顶生，有2~3分枝；总苞3~5个，狭长椭圆形或狭披针形；小总苞片约5枚，线状披针形；花白色、淡蓝色或淡紫红色；雌花1朵居中央，无花梗，萼片5片，花期呈椭圆状披针形，果期为刺芒状，花瓣5瓣，子房下位，2室，花柱2枚；雄花数朵，在雌花周围，有花梗。双悬果椭圆形，棱明显；皮刺短而直，先端无钩，有时基部连成薄膜。

食用方法: 采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，炒食、凉拌、蘸酱、做馅或者腌制，都可以。

药用功能: 味苦，性温，具有清热解毒的功效，可用于麻疹后热毒未尽、耳热瘙痒、跌打损伤。





菊科 苦荬菜属 食 药

剪刀股 Ixeris debilis A. Gray



别名：鹅公英、假蒲公英

分布：分布于我国华东及中南各地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收全草入药

形态：剪刀股一般都生长于海边、路旁及荒地中，全株无毛，有匍匐茎。茎直立，高10～30厘米，稍呈乳白色。基生叶排列成莲座状，叶质薄，长圆状披针形、倒卵圆形或篦状椭圆形，长5～15厘米，宽1.5～3厘米，全缘或边缘有稀疏的锯齿，或者下部呈羽裂状，有柄。花茎上的叶很少，仅1～2枚，全缘，无柄。头状花序1～5枚，排列成伞房状；总苞圆筒状，无毛，外层苞片极短小，内层苞片线状披针形，先端钝，边缘干膜质；花黄色，花冠舌状，先端5齿裂；雄蕊5枚，花药黄色；子房下位，花柱细长，柱头2裂，黄色，花后卷曲。瘦果长圆形，扁平，有短喙，成熟后为红棕色，冠毛白色而细软。花期在4～5月。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：夏、秋采收全草，鲜用或晒干入药。味苦，性寒。具有清热凉血、利尿消肿的功效。可用于肺热咳嗽、喉痛、口腔溃疡、水肿、小便不利等。



菊科 刺针草属 食 药

水苏子 Bidens tripartita L.



别名：狼把草、豆渣菜、郎耶菜、乌阶、鬼叉、针包草、一包针

分布：广泛分布于我国各省区

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收全草入药

形态：《救荒本草》中所记载的水苏子就是菊科植物狼把草，该植物的全草中可以提取黄色染料。植株高30～150厘米。叶对生，无毛，叶柄有狭翅，中部叶通常为羽状，3～5裂，顶端裂片较大，椭圆形或长椭圆状披针形，边缘有锯齿；上部叶呈3深裂或不裂。头状花序顶生或腋生，直径1～3厘米；总苞片多数，外层倒披针形，叶状，长1～4厘米，有睫毛；花黄色，全为两性管状花。瘦果扁平，倒卵状楔形，边缘有倒刺毛，顶端有2根芒刺，有时为3～4根。正是因为这个特点，狼把草又名"一包针"。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。



药用功能：夏、秋两季采收全草，去除杂质后鲜用或晒干入药。味苦、甘，性平。具有清热解毒、养阴敛汗的功效。可用于感冒、扁桃体炎、咽喉炎、肠炎、痢疾、肝炎、泌尿系感染、肺结核、盗汗、闭经等。外用则可治疗疖肿、湿疹、皮癣等。



水边



十字花科 蔊菜属 食 药

风花菜 Rorippa globosa (Turcz.) Thell



别名：球果蔊菜、水蔓菁、银条菜

分布：分布于我国东北、华北、华东、华南和台湾等地

一年生草本

食用部位：嫩茎叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩茎叶，夏、秋两季采挖全草入药

形态：经考证，这里所说的风花菜应为十字花科植物球果蔊菜。该植物一般野生于湿地或河岸，植株高40～100厘米。茎直立，有分枝，基部木质化，下部有毛或无毛。叶为单叶，长圆形或倒卵状披针形，茎下部叶有柄，大头羽裂或不裂，茎上部叶无柄，不分裂，长3～9厘米，宽1～3厘米，基部抱茎，两侧有短叶耳，先端渐尖或钝圆，边缘有不整齐的齿裂，两面有毛或无毛。总状花序顶生；花梗长1～3毫米；花淡黄色，细小，花瓣稍短于萼片；子房2室。短角果球形，直径约2毫米，无毛，顶端有短喙，果瓣2裂，果梗长7～9毫米。种子多数，细小，为卵形，棕褐色，一端微凹，表面有纵沟，子叶缘倚。6月开花，7月结果。



食用方法：采集嫩茎叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。也可以炒食。

药用功能：味辛、苦，性平。具有祛痰止咳、清热解毒、利湿退黄的功效。



石竹科 牛繁缕属 食 药

鹅儿肠 Stellaria aquatica

别名：牛繁缕、鹅肠菜

分布：广泛分布于全国各地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋季采全草入药



形态：鹅儿肠即石竹科植物牛繁缕，该植物一般生于荒地、路旁及较阴湿的草地上，全株光滑，仅花序上有白色的短软毛。茎柔弱，常伏生在地面，多分枝。叶卵形或宽卵形，长2～5.5厘米，宽1～3厘米，顶端渐尖，基部心形，全缘或呈波状，上部叶无柄，基部略抱茎，下部叶有柄。花梗细长，花后下垂；苞片5片，宿存，果期增大，外面有短柔毛；花瓣5瓣，白色，有2深裂几乎直达基部。蒴果卵形，5瓣裂，每瓣先端又有2裂。花期在4～5月，果期在5～6月。

食用方法：采集嫩茎叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。也可以炒食。



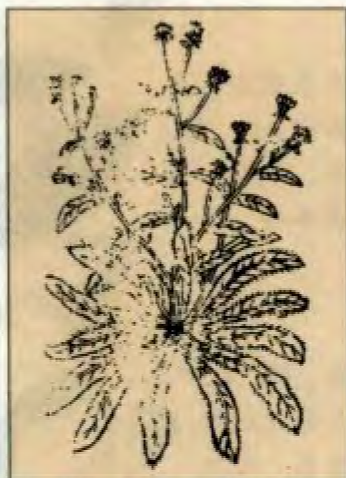
药用功能：牛繁缕入药后性平，味甘淡，具有清热解毒、活血消肿的功效。用于治疗肺炎、痢疾、高血压、月经不调、痈疽、痔疮等。此外，将牛繁缕的新鲜苗叶捣汁后服用，有催乳的作用。





菊科 毛连菜属 食 药

毛连菜 Picris hieracioides L.



别名：羊下巴、牛踏鼻、毛柴胡、毛牛耳大黄

分布：分布于我国华北、华东、中南各地

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，花序入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季花开时采花序入药

形态：毛连菜一般野生于山坡、田边、林缘及沟谷中。高可达0.5～1米，全株覆盖着刚毛。茎直立，上部多分枝，基部略带紫色。基生叶和茎下部叶倒披针形，长6～12厘米，宽1.5～2.5厘米，先端圆钝，边缘疏生尖锐锯齿，基部渐窄成柄；茎中部叶披针形，无柄，茎上部叶线状披针形。头状花序有长梗，排列成伞房状，直径2～2.5厘米；总苞钟形，绿色；外层苞片较内层要短，线状披针形，长8～12毫米；花为舌状花，黄色；花冠顶端平截，有5齿；雄蕊5枚，花药基部箭形；花柱裂片细长。瘦果为狭纺锤形，棕红色，有纵棱及横行皱纹，顶端有短喙，冠毛灰白色。花期为7～9月。



食用方法：毛连菜富含营养，可以将嫩茎叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用，也可以炒食。

药用功能：夏季花开时采收花序，洗净晒干后入药。性味辛凉，具有泻火、解毒、散淤止痛的功效。



凤仙花科 凤仙花属　食 药

小桃红 Impatiens balsamina Linn.



别名：凤仙花、指甲花、染指甲花、透骨草、金凤花、洒金花

分布：全国各地广泛分布

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，种子及全草可以入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋两季采集入药

形态：小桃红即凤仙花科植物凤仙花，因其花头、翅、尾、足俱翘然如凤状而得名。由于我国古代以凤凰为鸟中之王，而凤仙花又能让人联想起凤凰，因此我国古代诗人们常有吟咏凤仙花之作。然而人们更加熟悉的名字也许并不是“凤仙花”，而是“染指甲花”，因为此花的花瓣加入明矾捣碎后可以用来染指甲，相信很多女孩子都不陌生。凤仙花植株高1米左右，上部分枝，有柔毛或近于光滑。叶互生，阔或狭披针形，顶端渐尖，边缘有锐齿，基部楔形。花朵生于叶腋内，有粉红、白、红、紫等各种颜色，单瓣或重瓣。蒴果为纺锤形，有白色茸毛，成熟时弹裂为5个旋卷的果瓣。种子多数，球形，黑色。

蒴果纺锤形，成熟时弹裂为5个旋卷的果瓣。

花朵腋生，有粉红、白、黄、紫、单瓣、重瓣多种。

头、翅、尾、足翘起的凤仙花，宛然一只“金凤凰”。

叶互生，披针形，边缘有锐齿。

种子球形，黑色。

食用方法：采集嫩茎叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。也有人认为并不好吃。

药用功能：凤仙花种子及全草均可入药，有活血化淤、利尿解毒、通经透骨的功效。鲜草捣烂外敷，可治疮疖肿疼、毒虫咬伤、跌打损伤。







蔷薇科 委陵菜属 食 药

委陵菜 Potentilla chinensis Ser.





别名：翻白菜、根头菜、野鸠旁花、黄州白头翁、龙牙草、天青地白、小毛药、虎爪菜、蛤蟆草、老鸦翎、老鸦爪、地区草

分布：全国各地都有分布，主产于山东、辽宁、安徽

多年生草本

食用部位：嫩苗叶及根可食，全草人药

采食时间：4～6月间采嫩叶，8～10月间挖根；夏、秋采全草

形态：委陵菜是一种较为常见的野菜，一般生于向阳的山坡、荒地中。主根发达，为圆柱形。茎直立或斜生，表面密生白色柔毛。羽状复叶互生，基生叶有15～31枚小叶，茎生叶有3～13枚小叶；小叶片长圆形至长圆状倒披针形，边缘缺刻，羽状深裂，裂片三角形，常反卷，上面被短柔毛，下面密生白色绒毛；托叶和叶柄基部合生。聚伞花序顶生；副萼及萼片各5片，宿存，均密生绢毛；花瓣5瓣，黄色，倒卵状圆形；雄蕊及雌蕊均多数。瘦果有毛，多数，聚生于被有绵毛的花托上。

食用方法：委陵菜嫩叶可以凉拌、清炒，也可以做成委陵菜蜜枣汤；块根则可以生食、煮食，或者磨成面掺入主食。

药用功能：性寒，味苦，具有清热解毒、凉血止痢的功效。可用于赤痢腹痛、久痢不止、痔疮出血、痈肿疮毒等。



山坡



败酱科 败酱属 食 药

青荚儿菜 Patrinia heterophylla Bge.



别名：异叶败酱、墓头回

分布：分布于辽宁、河北、山西、河南、陕西、甘肃、广西等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根可入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋挖根入药

形态 青荚儿菜就是败酱科植物异叶败酱，一般野生于山坡草地或岩石缝中。高可达1.5米，茎圆柱形，有明显的节，幼枝被短毛。单叶对生，茎基部的叶较大，阔卵圆形至卵圆形，长13～20厘米，宽7～8厘米，先端急尖，基部楔形而下延，边缘具钝锯齿，基部往往羽状全裂，裂片1～2对，倒卵状披针形；上部的叶3裂，两侧裂片长卵形，中央裂片卵形，无叶柄。圆锥状聚伞花序生于枝顶及叶腋；花序轴被白色短柔毛；苞片披针形，小苞片近肾形，淡绿色；花小，两性，黄色；萼管与子房壁合生；花冠钟状，裂片5片，卵形；雄蕊4枚，花药2室；子房下位，8室，花柱1枚，柱头头状。果实为不开裂的干果，小苞片增大成翅状，膜质，近圆形，种子1粒。花期为9～10月，果期为10～11月。



食用方法：采集嫩茎叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：异叶败酱的根可以入药，具有抗肿瘤的功效，可用于治疗子宫癌、子宫颈癌、胃癌及白血病等。



苋科 虾钳菜属 食 药

耐惊菜 Alternanthera sessilis(L.)DC.



别名：莲子草、节节花、虾蠊菜、满天星、虾钳菜、白花仔、猪屎草、水金铃

分布：分布于华中、华东、华南和西南地区

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采全草入药



形态：耐惊菜据考证应为苋科植物莲子草，一般野生于水边、田边等潮湿的地方。茎细长，上升或匍匐，有两行纵列的白色柔毛，节上密被柔毛。叶对生，椭圆状披针形或披针形，长2～8厘米，先端急尖或钝，基部渐狭成短叶柄，全缘或边缘中部呈波状。头状花序腋生，长0.5～1厘米；每花有苞片5片，披针形，干膜质；花密集，花被5片，白色，干膜质；雄蕊通常3枚，不育雄蕊为三角状钻形，花丝基部合生成杯状；雌蕊1枚，心皮1个，柱头头状。胞果倒卵形，稍扁平，两侧有狭翅。花期为5月，果期为7月。

食用方法：采集嫩茎叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：夏、秋两季采集全草，洗净晒干后入药。味微甘、淡，性凉，具有清热凉血、利湿消肿、拔毒止痒的功效。可用于痢疾、鼻衄、咯血、便血、尿道炎、咽炎、乳腺炎、小便不利等，外用还可以治疮疖肿毒、湿疹、皮炎、体癣、毒蛇咬伤等。





萝藦科 鹅绒藤属 食 药

雨点儿菜 Cynanchum stauntonii(Decne.) Schltr. etLevl.



别名：白前、水杨柳、鹅白前、草白前、白马虎、石蓝、嗽药

分布：分布于浙江、江苏、安徽、江西、湖南、湖北、广西、广东、贵州、云南、四川等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根茎入药

采食时间：春季采食嫩叶，8月挖根入药

形态 据考证，雨点儿菜应该就是萝藦科植物白前，一般生长于溪滩、江边砂碛之上或山谷中的阴湿处。全株高30～60厘米，茎直立，单一，下部木质化。单叶对生，具短柄；叶片披针形至线状披针形，长3～8厘米，宽3～8毫米，先端渐尖，基部渐窄，边缘反卷；下部的叶较短而宽；顶端的叶渐短而窄。聚伞花序腋生，总花梗中部以上着生多数小苞片；花萼绿色，5深裂，裂片卵状披针形；花冠紫色，5深裂，裂片线形，基部短筒状；副花冠5片，上部围绕于蕊柱顶端，较蕊柱短；雄蕊5枚，与雌蕊合成蕊柱，花药2室；雌蕊1枚，子房上位，2心皮几乎分离，花柱2，在顶端连合成一个平盘状的柱头。蓇葖果角状，种子多数，顶端具白色细绒毛。



食用方法：采集嫩茎叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：入药后味辛、甘，性微温，有泻肺降气、下痰止嗽的功效。







罂粟科 白屈菜属 食 药

白屈菜 Chelidonium majus L.



别名：山黄连、土黄连、牛金花、八步紧、断肠草

分布：分布于东北、内蒙古、河北、河南、山东、山西、江苏、江西、浙江等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，5～7月开花时采收全草入药

形态：白屈菜一般野生于山坡、山谷、林边、草地。全株高0.3～1米。茎直立，多分枝，嫩绿色，内部有黄色乳汁，表面被白粉，疏生柔毛。叶互生，1～2回羽状全裂，基生叶全裂片5～8对，茎生叶全裂片2～4对，边缘有不规则的缺刻，叶片上表面近无毛，下表面疏生短柔毛，有白粉。花数朵，呈伞状排列；萼片2片，早落；花瓣4瓣，黄色，倒卵圆形；雄蕊多数；子房线形，无毛。蒴果为线状圆柱形，成熟时由基部向上开裂。种子多数，卵球形，黄褐色，有光泽及网纹。花期为5～8月，果期为6～10月。



食用方法：采集嫩叶与净土一起煮熟，捞出后连土一起浸泡一宿，换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。这样做的目的是去除毒性。

药用功能：5～8月开花时采收地上部分，干燥后入药。性凉，味苦，有小毒。具有镇痛、止咳、平喘、消肿的功效。可用于胃痛、慢性支气管炎、百日咳等。





虎耳草科 扯根菜属 食 药

扯根菜 Penthorum chinense Pursh



别名：水泽兰、水滓蓝、水杨柳

分布：分布于华南、西南、东北以及河北、陕西等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋后割全草入药

形态：扯根菜一般生长在较潮湿的地方，常见于水边湿地、田边、路旁等。植株高15～80厘米，全体光滑无毛。茎和根均呈紫红色。叶互生，披针形或狭椭圆形，长4～11厘米，宽约1厘米，先端渐尖，基部渐窄，边缘有细锯齿。花黄绿色，聚伞花序有2～3个分枝，偏于花序的一侧，顶端近弯卷，花柄极短；萼5裂，基部连合，裂片三角状卵圆形，先端尖；花瓣线形或线状匙形；雄蕊10枚，着生于萼筒上；心皮5，由基部互相连接直达中部，柱头头状，胚珠多数。蒴果扁平，5裂，并有5喙，于心皮的分离部开裂。种子细小，多数，红色。花期为9～10月。



食用方法：采集嫩茎叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：秋后割取全草，晒干后入药。味甘，性温，具有活血散淤、行水除湿、止血、解毒的功效。用于治疗经闭、水肿、血崩、带下、痢疾、跌打损伤等。

平地
山坡
水边



豆科 草木樨属 食 药

草零陵香 Melilotus suaveolens Ledeb



别名：草木樨、铁扫把、省头草、辟汗草、野苜蓿

分布：分布于内蒙古、东北三省、河北、河南、山东、山西、陕西、甘肃、青海、西藏、江苏、安徽、江西、浙江、四川和云南等地

一年或二年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季采全草入药

形态：据考证，草零陵香应为豆科植物草木樨。这种植物植株高40～80厘米，多分枝，表面淡绿色，无毛。每枝叶上有3片小叶，小叶为长椭圆形或披针形，长1～1.5厘米，宽3～5毫米。先端圆形或钝，基部宽楔形，边缘有细锯齿，托叶线形。总状花序上密生多数花，花黄色；萼片钟形，萼齿5个，披针形；旗瓣倒卵形，翼瓣、龙骨瓣皆短于旗瓣，上面都有爪和耳。荚果卵球形，无毛，有网脉。种子1枚，卵球形，褐色。气味芳香，味苦。



食用方法：采集嫩茎叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：夏季采全草，除去杂质，洗净后入药。味苦，性凉，具有清热解毒、消炎、干四肢脓水的功效。可用于脾脏病、绞肠痧、白喉、乳蛾等。





山坡

平地

菊科　菊属

食　药

凉蒿菜 Dendranthema boreale (Makino) Ling



别名：甘菊芽、甘野菊、岩香菊、北野菊、野菊、野菊花

分布：分布于我国东北、华北及华东地区

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋季花盛开时采全草入药



形态：据考证，凉蒿菜应该就是菊科植物甘野菊，一般野生于山坡、荒地或杂木林中。植株高0.3～1.5米，有横走的匍匐枝。茎簇生，直立，上部多分枝，表面被白色疏柔毛。叶互生，叶片卵形或长椭圆状卵形，长3～7厘米，宽2.5～6厘米，羽状深裂，裂片卵形或椭圆状卵形，边缘有缺刻状锯齿，两面被疏毛，基部稍呈心形或截形，或骤狭成窄叶柄，无托叶或托叶不显著。头状花序小，多数，在茎枝顶端排成伞房状；总苞半球形，苞片3～4列，边缘宽膜质，褐色；舌状花黄色，雌性；管状花两性，黄色，疏生腺点，先端5齿裂；雄蕊5枚，聚药，花丝分离；雌蕊1枚，花柱细长，柱头2裂。瘦果全部同型，有5～6条不明显的细棱。花期为9～10月。

食用方法：采集嫩茎叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：全草入药，味微苦、辛，性凉，有疏风清热、解毒消肿、凉肝明目的功效。用于防治流行性感冒、头痛、目赤、肺炎、疔疮肿毒等。



百合科 菝葜属 食 药

粘鱼须 Smilax riparia A. DC.



别名：牛尾蕨、土春根、牛尾结、马尾伸筋、七层楼、金刚豆藤、草菝葜

分布：除内蒙古、新疆、西藏、青海、宁夏及四川、云南等高山地区外，全国都有分布

一年或多年生草质藤本

食用部位：嫩叶可食，根及根状茎可以入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季采根入药

形态：据考证，粘鱼须应为百合科植物牛尾菜，一般生于林中、灌丛、山沟及山坡草丛中。长1～2米，有根状茎。茎中空，有少量髓，干后凹瘪，具槽，无刺。叶片较厚，为卵形、椭圆形至长圆状披针形，先端急尖或渐尖，基部圆形至浅心形，背面绿色，无毛。花单性，雌雄异株，淡绿色，多朵排成伞形花序。总花梗较纤细，长3～10厘米，小苞片长1～2毫米，在花期一般不落。雄花被片6片，雄蕊6枚，花药线形，略微弯曲。雌花比雄花略小，不具或具钻形退化雄蕊，子房3室，花柱较短，柱头3裂。浆果球形，成熟时为黑色。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：夏季采挖根及根状茎，洗净切片后晒干入药。味甘、苦，性平。具有补气活血、舒筋通络、祛痰止咳的功效。





菊科 蒿属 食 药

野艾蒿 Artemisia vulgaris L.



别名：艾叶草、冰台、香艾、艾、灸草

分布：除新疆、青海、西藏不产外，全国均有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，叶可入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采叶入药

形态：野艾蒿是艾草的一种，艾草自古就与中国人的生活有着密切的联系。每到端午节，人们总是将艾草悬挂在门上，用来"避邪"；艾草的枯秆被人们用来泡水或熏蒸，以消毒止痒；此外，由于艾草具有一种特殊的香味，因此人们还用它来驱赶蚊虫。野艾蒿的茎下部叶有长柄，2次羽状分裂，裂片常有齿；中部叶长约8厘米，宽约5厘米，基部渐窄成短柄，有假托叶，羽状深裂，裂片1～2对，为条状披针形，或者无裂片，顶端尖，上面被短微毛，密生白腺点，下面有灰白色的密短毛，中脉无毛。

食用方法：野艾蒿的嫩叶除了焯熟后凉拌以外，还可以做成艾叶茶、艾叶汤或艾叶粥，可以增强人体的抵抗力。



药用功能：野艾蒿味苦、辛，性温，历来被称为"止血要药"，是妇科常用药之一。具有温经止血、散寒止痛、调经安胎、除湿止痒、通经活络等功效，可用于小腹冷痛、经寒不调、宫冷不孕、吐血、衄血、崩漏经多、妊娠下血等，还可外治皮肤瘙痒。



平地





堇堇菜 Viola betonicifolia ssp. nepalensis

堇菜科 堇菜属 食 药

别名：尼泊尔堇菜、箭叶堇菜、紫花地丁

分布：分布于长江流域以南各省

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采全草入药

形态：堇堇菜据考证应为堇菜科植物尼泊尔堇菜，一般生长于路旁、草地或田埂上。它的地下茎很短，主根粗短。叶基生，有长柄，长3～10厘米；叶片箭头状披针形、线状披针形或线形，长2～9厘米，基部稍下延于叶柄，截形或略带心形，有时稍成戟形，顶端钝或稍圆，边缘有疏浅的波状齿；托叶有疏齿。花柄长于叶；萼片披针形，基部附属物顶端圆；花瓣白色，有紫色条纹，距短而呈囊形，顶端等粗，长3～4毫米。蒴果为椭圆形，长约1厘米，无毛。花期为3～4月。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，凉拌、炒食、做汤、和面蒸食或者煮菜粥，都可以。如堇菜烧猪肉、堇菜鸡蛋汤等。

药用功能：全草入药，性寒，味苦，具有清热解毒、散淤消肿、清肝明目的功效。







玄参科 婆婆纳属 食 药

婆婆纳 Veronica didyma Tenore



别名：卵子草、石补丁、双铜锤、双肾草、桑肾子

分布：分布于河北、山东、河南、陕西、甘肃、青海、新疆、江苏、安徽、浙江、上海、江西、福建、湖北、四川、贵州、广西、云南等地

一年或越年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：初春采食嫩叶，春、夏、秋采全草入药

形态：婆婆纳一般多生长在路边、墙根、荒草坪或菜园中。全株具短柔毛。茎自基部分枝成丛，下部匍伏地面，斜上，高5～20厘米。单叶，在茎下部对生，上部互生，有短柄；叶片卵形或近圆形，长宽约6～10毫米，边缘有圆齿，基部圆形，绿色。花单生于叶腋，直径1厘米；花梗与苞片等长或稍短；苞呈叶状；花萼4裂，裂片卵形，长3～6毫米；花冠淡红紫色，基部结合；雄蕊2枚；雌蕊由2心皮组成，子房上位，2室。蒴果圆球形，先端微凹，有细短软毛。种子长圆形或卵形。花期在3～4月。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：婆婆纳味淡，性凉，具有补肾强腰、解毒消肿、凉血止血、理气止痛的功效。可用于肾虚腰痛、吐血、疝气、睾丸炎、白带等。



白花丹科 补血草属 食 药

蝎子花菜 Limonium bicolor(Bge.)O.Kuntze



别名：二色补血草、燎眉蒿、补血草、扫帚草、匙叶草、血见愁、秃子花、苍蝇花

分布：分布于辽宁、陕西、甘肃、山东、山西、河南、河北、江苏、内蒙古等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，带根全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，春季或秋、冬采全草入药

形态：据考证，蝎子花菜应为白花丹科植物二色补血草，这种草一般多生于盐碱地中，是盐碱地拓荒植物的一种。高约60厘米，全体光滑无毛。茎丛生，直立或倾斜。叶多根出，匙形或长倒卵形，基部窄狭成翅柄，近于全缘。花茎直立，多分枝。花序着生于枝端而位于一侧，或近于头状花序；萼筒漏斗状，棱上有毛，缘部5裂，折叠，干膜质，白色或淡黄色，宿存；花瓣5瓣，匙形至椭圆形；雄蕊5枚，着生于花瓣基部；子房上位，1室，花柱5个，分离，柱头头状。蒴果表面有5条棱，包于萼内。花期在7～10月。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：春季萌芽时或秋、冬季采收蝎子花菜的带根全草入药，味甘、苦，性平，具有补血、止血、散淤、调经、益脾、健胃的功效。可治疗崩漏、尿血、月经不调等。





菊科 蒿属 食 药

白蒿 Artemisia anethoides Mattf.



别名：莳萝蒿、茵陈、宝吉木格·协日乐吉

分布：分布于我国东北、内蒙古、西北和西部各省区

一年生或越年生草本

食用部位：嫩叶可食，幼苗入药

采食时间：春季采集嫩苗叶食用或入药

形态：据考证，白蒿应该就是菊科植物莳萝蒿，一般野生于干燥的沙质地及沙质草原。植株高25～60厘米，茎直立或斜升，粗壮，微红色，有条棱，基部通常多分枝或单一。茎下部叶为3回羽状分裂，裂片丝状或线状丝形，长2～6毫米，花期凋落；茎上部叶2回羽状分裂。头状花序半球形或陀螺状半球形，直径2～3毫米，多朵密集成大圆锥状；花序总苞密被灰白色蛛丝状绵毛，总苞片2～3层，覆瓦状排列，外层叶状，线形，内层长圆形或长卵形，边缘宽透明膜质；边花雌性，瓶状，先端2浅裂；中央花两性，管状钟形，先端5齿裂，黄色有时带红色，比雌花长，花柱分枝先端截形，有画笔状毛，花全部结实；花托有毛。瘦果长圆状倒卵形。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：莳萝蒿的幼苗可入药，味苦，性寒，具有清热利湿的功效。可用于黄疸型肝炎、胆囊炎等。

平地
山坡
盐碱地



菊科 蒿属　食 药

野同蒿 Artemisia scoparia Waldst. et Kit.



别名：滨蒿、茵陈蒿、茵陈
分布：全国大部分地区都有分布，主产于东北地区及河北、山东等省
一年或二年生草本
食用部位：嫩叶可食，幼苗入药
采食时间：春季
形态：《救荒本草》中所描绘的野同蒿应该即菊科植物滨蒿。滨蒿一般生长于草原和荒漠地带的山坡上，以及带砾石或沙质的土地上、盐碱化的草甸中。植株高40～90厘米，茎直立，有多数开展或斜升的枝，褐色或淡红紫色，表面有微柔毛或近无毛，有时有叶较大而密集的不育茎。叶密集，茎下部叶有柄，上部无柄；下部叶与不育茎的叶同形，叶片广卵形，营养期有密绢毛，以后光滑，绿色，2～3回羽状全裂，最终裂片线形；中部叶1～2回羽状全裂，裂片极细，无毛；上部叶3裂或不裂。头状花序多数，有梗或无梗，有线苞叶，在茎和枝上排成复总状花序，在总状花序中的头状花序常侧向一面；总苞近球形，总苞片2～3层，卵形，边缘宽膜质，背面绿色，近无毛，外面的较短；花都为管状花，黄绿色，外层雌性，5～7朵，能育，内层6朵，不育。瘦果卵形，无毛。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。
药用功能：幼苗入药，具有清热、利尿的功效。





菊科　紫菀属　食　药

野粉团儿 Aster ageratoides Turcz.



别名：山白菊、野白菊、小雪花、白升麻、消食花、常年青、白花千里光、八月霜、白马兰

分布：我国大部分地区都有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，带根全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收入药

形态：据考证，野粉团儿应为菊科植物山白菊，一般野生于路边、水沟边或旷野草丛中。植株高30～90厘米。茎直立，基部光滑或被毛。叶互生，卵形至卵状椭圆形，长2.5～10厘米，宽1～2.5厘米，先端钝，基部窄，边缘有疏锯齿，两面均粗糙有毛，叶面有3条明显的脉痕。头状花序顶生，排列成伞房状；总苞半圆形，苞片2～3列，边缘薄；舌状花白色，管状花黄色。瘦果扁平，冠毛丰富，锈色或暗白色。花期为秋季。

食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。



药用功能：夏、秋采收山白菊的带根全草，鲜用或晒干入药。味苦、辛，性凉，具有疏风、清热解毒、祛痰镇咳的功效。可用于风热感冒、扁桃体炎、支气管炎、疔疮肿毒、蛇咬、蜂螫等。



山坡
平地



菊科 天名精属 食 药

蚵蚾菜 Carpesium abrotanoides



别名：天名精、蛤蟆蓝、蟾蜍兰、鹤虱、天蔓青

分布：分布于我国河北、陕西南部、甘肃及华东、中南、西南等地

多年生草本

食用部位：全草入药

采食时间：夏、秋两季

形态：据考证，蚵蚾菜应为菊科植物天名精，一般生长于山坡、路旁或草坪上，全草浸水可做农药，用于杀虫。茎粗壮，圆柱形，下部木质化，近无毛；上部密被短柔毛，有明显的条纹，多分枝。叶柄短或近无柄；基部叶在开花前枯萎，下部叶宽椭圆形或长椭圆形；上部叶较密，椭圆形、狭长圆形或近线状披针形，先端渐尖、突尖或钝，基部楔形，边缘具不整齐锯齿或有时近全缘，表面暗绿色，被短糙毛或下部叶近无毛，背面淡绿色，密被短柔毛和白色小腺点。每个头状花序具叶状苞叶2～4片，苞叶绿色，披针形或线形；头状花序腋生，无花序梗，呈总状或穗状排列；总苞钟状，成熟时呈扁球形，



总苞片3层；雌花细管状，先端通常3裂；两性花先端5裂，外面具头状腺体；花药基部箭形，具毛状尾。果实绿色，具肋，先端具喙。

食用方法：《救荒本草》中记载，蚵蚾菜可以焯熟后凉拌，但这种野菜属于有毒植物，因此应少吃。

药用功能：具有止血、利尿、清热解毒、破血生肌的功效。





茄科 茄属

食 药

狗掉尾苗 Solanum japonense Nakai.



别名：野海茄、毛风藤

分布：我国除新疆、西藏外，各地都有分布

多年生草质藤本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采全草入药

形态：据考证，狗掉尾苗应为茄科植物野海茄，一般生长于荒坡、山谷、水边、路旁及山崖疏林下。小枝无毛或被疏柔毛。叶三角状阔披针形或卵状披针形，先端尾状渐尖，基部圆或宽楔形，边缘波状，有时3～5裂，无毛或在两面均被疏柔毛，或仅脉上被疏柔毛，中脉明显，侧脉纤细；小枝上部的叶为卵状披针形，无毛或被疏柔毛。聚伞花序顶生或腋外生；萼浅杯状，萼齿三角形；花冠紫色，直径约1厘米，花冠筒内藏，基部有5个绿色斑点，先端5深裂，裂片披针形；雄蕊着生于花冠筒喉部，花药长圆形，顶孔略向内；子房卵形，花柱头为头状。浆果圆形，直径约1厘米，成熟后为红色。种子肾形。夏秋间开花，秋末果实成熟。野海茄的叶形美丽，果实鲜红，非常适合作为观赏植物。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，换水浸洗干净后加入油盐调拌食用。

药用功能：全草入药即毛风藤，味辛、苦，性平，具有祛风湿、活血通经的功效，可用于风湿痹痛、经闭。



毛茛科 毛茛属 食 药

回回蒜 Ranunculus chinensis Bunge



别名：水胡椒、蝎虎草、回回蒜毛茛、黄花草、土细辛、鹅巴掌、水杨梅、小桑子、糯虎掌

分布：分布于云南、西藏、广西、贵州、四川、湖北、甘肃、陕西、江苏、华北和东北地区

多年生草本

食用部位：全草入药

采食时间：夏季采全草

形态：回回蒜一般野生于溪边或湿草地。茎高15～50厘米，茎与叶柄均有伸展的淡黄色糙毛。3出复叶，基生叶与下部叶有长柄，叶片宽卵形，长2.6～7.5厘米，中央小叶具长柄，3深裂，裂片狭长，上部生少数不规则锯齿，侧生小叶具短柄，2裂或3裂不等；茎上部叶逐渐变小。花序具疏花；萼片5片，淡绿色，船形，长约4毫米，外面疏被柔毛；花瓣5瓣，黄色，宽倒卵形，长约3.2毫米，基部有蜜槽；雄蕊和心皮均多数。聚合果近矩圆形，长约1厘米；瘦果扁，无毛。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。回回蒜的种子也可以捣碎后拌菜使用。需要注意的是，毛茛科植物一般都有毒性，因此还是少吃为宜。

药用功能：夏季采收全草，鲜用或晒干后入药，性微温，味苦、辣，具有消炎退肿、截疟、杀虫、定喘的功效，可用于黄疸、顽癣、疟疾及哮喘等。





大戟科 叶下珠属 食 药

地槐菜 Phyllanthus urinaria Linn.



别名：叶下珠、珠仔草、假油甘、龙珠草、油甘草、小里草、五时合、田油甘、田青仔、叶后珠、珍珠草

分布：分布于云南、四川、湖南、贵州、广东、广西、江苏、江西、福建、浙江等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋季采全草

形态：地槐菜有人考证为大戟科植物叶下珠。这种植物从外形上看与含羞草非常相似，但是只要伸手触碰一下它的叶子，就可以立刻将二者区分开来：叶下珠并不像含羞草那样羞怯，任你怎么触碰，它也不会向你低头弯腰。叶下珠一般生长于山野、圃园、田坎、路旁，植株高约30厘米。茎直立，通常略带紫红色。单叶互生，作复瓦状排列成二列，每片小叶为长椭圆形，顶端钝或有小尖头，基部圆形，偏斜，背面灰白色，两面无毛；叶柄短，近于无柄；托叶小披针形。雄花2～3朵，簇生于叶腋，萼片6片。蒴果无柄，叶下二列着生，近圆形，赤褐色，表面有小鳞状凸起物，种子灰褐色，有横向沟。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：全草入药，味微苦甘，性凉，无毒。内服具有清热解毒、散气去积的功效，外用具有消毒退肿的功效。



山坡

平地



大戟科 铁苋菜属 食 药

螺蹷儿 Acalypha australis Linn.



别名：铁苋菜、血见愁、海蚌含珠、叶里藏珠、人苋、撮斗装珍珠、野麻草

分布：几乎遍布全国，长江流域尤多

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收全草

形态：螺蹷儿即铁苋菜，一般野生于山坡、沟边、路旁及田野里。植株高30～60厘米，被柔毛。茎直立，多分枝。叶互生，椭圆状披针形，边缘有钝齿，顶端渐尖，基部楔形，两面有疏毛或无毛，叶脉基部3出，有长叶柄。花序腋生，有叶状肾形苞片1～3片，不分裂，合对如蚌；通常雄花序极短，着生在雌花序上部，雄花萼4裂，雄蕊8枚；雌花序生于苞片内，这就是铁苋菜又被称为"海蚌含珠"的原因。蒴果钝三棱形，淡褐色，有毛。种子黑色。花期在5～7月，果期在7～11月。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除邪味，加入油盐调拌食用。

药用功能：性凉，味苦、涩，具有清热解毒、利湿、收敛止血的功效，因此又名"血见愁"。可用于肠炎、痢疾、吐血、衄血、便血、尿血、崩漏、痈疖疮疡、皮肤湿疹等。





菊科 泥胡菜属 食 药

泥胡菜 Hemistepta lyrata Bunge



别名：剪刀草、石灰菜、绒球、花苦荬菜、苦榔头

分布：全国各地都有分布

二年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季开花前采食嫩叶，四季采全草

形态：泥胡菜在我国比较常见，一般野生于路旁的荒地或水塘边。植株高30～80厘米，有肉质圆锥形的根。茎直立，表面有纵纹，光滑或有白色丝状毛。基生叶具柄，倒披针状椭圆形，呈羽状分裂，先端裂片较大，三角形，有时3裂，两侧裂片7～8对，长椭圆状倒披针形，下面有白色丝状毛；中部叶椭圆形，先端渐尖，羽状分裂，无柄；上部叶线状披针形至线形。头状花序多数，总苞球形，苞片5～8层，外层苞片卵形，中层苞片椭圆形，内层苞片线状披针形，各层苞片背面尖端下具紫红色鸡冠状小片1枚。管状花紫红色。瘦果椭圆形，具纵棱，冠毛白色，2列。在暖温带，泥胡菜一般会在



3月中旬出苗，4月上旬发育成莲座叶，4月下旬抽出花茎，5月至6月开花，6月至7月结果。

食用方法：泥胡菜开花前的嫩叶被称为“糯米菜”，可见其味美。烹调时可以焯熟、洗净后凉拌，也可以炒食。

药用功能：泥胡菜性凉，味苦，具有清热解毒、消肿祛淤的功效。可用于痔漏、痈肿疔疮、外伤出血、骨折等。



报春花科 珍珠菜属 食 药

兔儿丝 Lysimachia christinae Hance



别名：过路黄、风寒草

分布：分布于我国河南、陕西、长江流域及西南各省

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收全草

形态：据考证，兔儿丝应为报春花科植物过路黄，一般生长在山坡、路旁较阴湿的地方。全株被短毛或近于无毛，叶、萼、花冠均有黑色腺条。茎匍匐，由基部向顶端逐渐细弱而呈鞭状，长20～60厘米。叶对生，心形或宽卵形，长2～5厘米，宽1～4.5厘米，顶端圆钝；叶柄长1～4厘米。花单生于叶腋，花柄长达叶的顶端；花萼5深裂，裂片呈倒披针形或匙形，长4～8毫米；花冠黄色，长为花萼的2倍，裂片舌形，顶端尖；雄蕊不等长；花丝基部迎合成环；子房表面有黑色腺斑；花柱略长于雄蕊。蒴果为球形，直径3～5毫米，有黑色腺条，瓣裂。花期在5～7月。



食用方法：春季采集嫩叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：过路黄全草入药后性寒，味辛、甘，可用于尿路结石、胆囊炎、胆结石、黄疸性肝炎、水肿、跌打损伤、毒蛇咬伤及药物中毒等，外敷则可用于火烫伤及化脓性炎症。







蔷薇科 委陵菜属 食 药

老鹳筋 Potentilla supina L.



别名：朝天委陵菜、伏枝委陵菜、仰卧委陵菜、野香菜、地榆子

分布：分布于东北、华北、西南、西北及河南、山东、江西等地

一年或二年生草本

食用部位：嫩叶、块根可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，早春、秋季采食块根；夏、秋采全草

形态：老鹳筋学名为朝天委陵菜，一般生长在田边、路旁、沟边、草地或沙滩等湿润地方。植株高10～15厘米，茎自基部开始分枝，平铺或斜升，表面疏生柔毛。基生叶为羽状复叶，有小叶2～5对，无柄，互生或对生，最上面1～2对小叶基部下延与叶轴合生，小叶片长圆形或倒卵状长圆形，先端圆钝或急尖，基部楔形或宽楔形，边缘有圆钝或缺刻状锯齿，两面有稀疏柔毛或近无毛；茎生叶与基生叶相似，有时为三出复叶，托叶阔卵形，三浅裂。下部花单生于叶腋，顶端为伞房状聚伞花序；花梗常密生短柔毛；萼片三角状卵形，先端急尖；花瓣5片，为黄色倒卵形。瘦果长圆形，顶端尖，表面有脉纹。



食用方法：老鹳筋的嫩茎叶可以焯熟并浸泡去涩味后凉拌或炒食，它的块根洗净后则可以用来煮稀饭，味道香甜，也可以用来酿酒。

药用功能：味淡，性凉，具有滋补、清热解毒、收敛止血、止咳化痰的功效。



山坡



葫芦科 绞股蓝属 食 药

绞股蓝 Gynostemma pentaphylla (Thunb.)Makino



别名：五叶参、七叶参、七叶胆、小苦草、遍地生根

分布：分布于秦岭以南各地，如安徽、浙江、江西、福建、广东、贵州

多年生草质藤本

食用部位：嫩茎叶可食，全草入药

采食时间：春、夏季采食嫩叶，11～12月间采全草

形态：绞股蓝在很久以前就已在我国民间被广泛使用，并被称为“神奇”的“不老长寿药草”，明代更有“神仙草”的美誉。它一般野生于山间的阴湿处，根为肉质，白色或淡黄色，须根细长。根状茎细长而横走，节上生有须根。茎细长，无毛或有短柔毛，蔓生，绿色，节部疏生着细毛和卷须，卷须常2裂或不分裂。叶多互生，为羽状复叶，小叶膜质，卵形、椭圆形或披针形，有小叶柄；叶先端圆钝或短尖，边缘有锯齿。圆锥花序腋生或顶生；花单生，白色或黄绿色，细小；花萼裂片三角形，花冠裂片披针形；雌雄异株。浆果为球形，成熟时为黑色。种子长椭圆形，有皱纹。



食用方法：绞股蓝嫩叶营养丰富，可用水浸泡去除苦味后炒食或凉拌，如绞股蓝炒肉丝、绞股蓝红枣汤、绞股蓝黑米羹等。

药用功能：绞股蓝性寒，味苦，具有清热解毒、祛痰止咳、镇静安神、益气强身的功效，还有很好的抗癌作用。





桔梗科 山梗菜属 食 药

山梗菜 Lobelia sessilifolia Lamb.



别名：大种半边莲、半边莲、水苋菜、苦菜、节节花、水白菜

分布：分布于我国东北及山东、江西、云南、台湾等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根及全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采挖入药

形态：山梗菜一般野生于河边、沼泽、草甸子等水湿处。植株高30～60厘米，根茎斜生，具多数白色细须根。茎直立，通常单一。叶子密生于茎中部及上部，单叶互生；茎下部叶为长圆形，先端钝，其余叶子线状披针形至披针形，先端尖，基部心形或短楔形，边缘有微锯齿。总状花序顶生；叶状苞为狭披针形至卵状披针形；萼为钟形，5裂，与花筒等长，萼筒有棱角，萼齿线状披针形；花冠深蓝色，2唇形，上唇2全裂，裂片线形，下唇3裂，裂片长圆形或披针形，边缘均密生白色缘毛；雄蕊聚药，下方2个花药的顶端具白髯毛，花丝基部离生；子房球形，花柱丝状，无毛，柱头2裂。蒴果近球形。种子多数，卵形，深褐色，有光泽。

总状花序顶生，深蓝色。

花冠2唇形，上唇2全裂，裂片线形，下唇3裂，裂片长圆形。

茎直立，通常单一。

单叶互生，边缘有微锯齿。

食用方法：采集嫩叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：性平，味甘，具有祛痰止咳、清热解毒的功效。可用于支气管炎、痈肿疔毒、蛇虫咬伤等。



十字花科 播娘蒿属 食 药

播娘蒿 Descurainia Sophia (L.)Webb.ex Prantl.



别名：播娘蒿、抱娘蒿、米米蒿、黄花蒿、麦蒿

分布：分布于我国华北、西北、华东、四川等地

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，种子入药

采食时间：春季采食嫩叶，4月底至5月上旬采收入药

形态：播娘蒿现在习惯上称为播娘蒿，也叫抱娘蒿。据记载，其名字的来源是由于这种植物的根扎得非常牢固，就像古代贫苦人家的小孩被卖了，孩子抱着母亲不肯撒手一样。它的种子入药后即为葶苈子的一种，称为南葶苈子。植株高30～70厘米，茎直立，多分枝，表面密生着灰色的软毛。叶互生，较密，呈2回羽状分裂，裂片线形，先端尖，背面多毛，下部叶有柄，上部叶无柄。总状花序顶生，花梗长约1厘米，花小，花瓣黄色，匙形，雄蕊6枚。长角果线形，长2～3厘米，宽约1毫米，无毛，2室，每室有种子2列。种子为卵形，褐色，表面有细网纹。花期为4～6月，果期为5～7月。



花瓣黄色，匙形，雄蕊6枚。



叶互生，2回羽状分裂，裂片线形。

种子卵形，入药后即南葶苈子。

根非常牢固。



长角果线形，长2～3厘米，宽约1毫米。

食用方法：采集嫩叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。此外，其种子油也可以食用。

药用功能：当果实呈黄绿色时及时收割，晒干并除去杂质后入药，性微温，味辛，具有泻肺降气、祛痰定喘、利水消肿、泄热逐邪、强心利尿的功效。





石竹科 王不留行属 食 药

麦蓝菜 Vaccaria segetalis (Neck.)Garcke



别名：奶米、大麦牛、不母留、王母牛

分布：分布于东北三省、河北、河南、山西、山东、江苏、安徽、浙江、江西、湖南、湖北、陕西、甘肃、新疆、云南、四川等地

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，种子入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季采集种子入药

形态：麦蓝菜一般生长在田野、路旁、荒地中，麦田里最为常见。植株高30～70厘米，全体平滑无毛。茎直立，上部呈叉状分枝，节略膨大。单叶对生，粉绿色，无柄；叶片卵状椭圆至卵状披针形，先端渐尖，基部近心形，稍连合而抱茎，全缘，主脉在下面突起，侧脉不明显。疏生聚伞花序顶生，花梗细长，总苞片及小苞片均2片对生，叶状；花萼圆筒状，有5条绿色宽脉，先端5齿裂；花瓣5瓣，淡色，倒卵形；雄蕊10枚，花药丁字形着生，子房上位，花柱2枚，细长。蒴果包于宿萼内，成熟后呈4齿状开裂。种子多数，黑紫色，球形，有明显粒状突起。麦蓝菜的种子称为“王不留行”，比麦蓝菜更有名。

花瓣5瓣，倒卵形，淡色。

单叶对生，叶片卵状椭圆形，主脉突起。

蒴果包于宿萼内，成熟后4齿状开裂。

花萼圆筒状，有5条脉，先端5齿裂。

种子黑紫色，有粒状突起，入药即“王不留行”。

食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：果实成熟且未裂开时割取全株，晒干后打下种子，即为王不留行，味苦，性平，具有活血通经，下乳消肿的功效。可用于乳汁不下、经闭、痛经、乳痈肿痛等。

平地
山坡



石竹科 女娄菜属 食 药

女娄菜 Melandrium apricum (Turcz.)Rohrb.



别名：野罂粟、罐罐花、对叶草、对叶菜、桃色女娄菜

分布：分布于我国东北、华北、西北、西南和华东等地

二年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采集入药

形态：女娄菜一般野生于石砾质的坡地、固定的沙地以及疏林、草原中。全株密生短柔毛。茎直立，由基部分枝，高20～70厘米。叶卵状披针形至线状披针形，长3～7厘米，宽4～10毫米，顶端尖锐；无柄或下部叶的基部渐狭呈叶柄状。聚伞花序伞房状，顶生和腋生，2～3回分枝，每枝上有花2～3朵；苞片线形；花萼椭圆形，长6～8毫米，具10条纵脉，结果后膨大呈卵形或杯形，密生短柔毛，顶端5裂；花瓣5瓣，粉红色或白色；花柱3枚。蒴果椭圆形，与萼等长，6齿裂。种子多数，肾形，细小，黑褐色，表面有小瘤状突起。花期为4～6月，果期为6～8月。



食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味辛、苦，性平，具有活血调经、健脾行水、清热凉血的功效。可用于月经不调、乳少、小儿疳积、脾虚浮肿、痈肿等。





平地



十字花科 独行菜属 食 药

独行菜 Lepidium apetalum Willd.



别名：腺茎独行、辣辣根、六月雪、大叶香芥菜、沙芥、辣蒿、宁津草

分布：分布于我国东北、华北、西北、西南各省

越年或一年生草本

食用部位：嫩叶可食，种子及全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收全草

形态：独行菜在我国近几年来已经作为特菜开始人工栽培，其茎叶有特殊的清香，多用幼苗做色拉用，能够刺激食欲；其种子常被作为香辛料。独行菜一般生于路旁、荒地、屋旁及田间。茎直立，株高10~13厘米，基部多分枝，具头状腺毛。基生叶丛生，有长柄，叶针形，有羽状浅裂或深裂；茎生叶互生，无柄或具短柄，叶片条形，全缘或具疏齿。总状花序顶生；有花瓣4瓣，白色或稍带绿色，花很小；萼片早落，花瓣退化成丝状，具2枚雄蕊。短角果椭圆形或近圆形，扁平，先端略缺，上部具狭翅。种子棕红色，呈倒卵状椭圆形。



食用方法：独行菜的嫩叶洗净后用热水焯熟，既可以凉拌、炒食，又可以蒸食或做馅料，口感清香，略有辣味。比如独行菜炒肉丝、独行菜虾皮水饺等。

药用功能：性平，味苦、辛，具有止咳化痰、强心利尿的功效，其种子又称“北葶苈子”。





毛茛科 铁线莲属 食 药

山蓼 Clematis hexapetala Pall.



别名：棉团铁线莲、棉花团、山辣椒秧、黑薇

分布：主要分布于我国东北、内蒙古、河北、山西、陕西、甘肃东部、山东等地

直立草本

食用部位：嫩叶可食，根和根茎入药

采食时间：春季采嫩叶，秋季挖根

形态：山蓼就是毛茛科植物棉团铁线莲，它的根和根茎是威灵仙的正品来源之一。棉团铁线莲多生长在山地林边或草坡上，植株高30～100厘米，根呈圆柱形，长约5～8厘米，直径1～2厘米。茎上有纵棱，疏生短毛。羽状复叶对生，中部及下部的小叶常羽状全裂，小叶或全裂片革质，通常为条形。聚伞花序腋生或顶生，通常有花3朵；苞片条状披针形；花梗有伸展的柔毛；萼片6片，白色，外面有白色柔毛；无花瓣。瘦果为倒卵形，稍扁，有紧贴的柔毛，羽毛状花柱长达2厘米。花期为6～8月，果期为7～10月。



食用方法：采集嫩叶后用热水焯熟，换水浸洗干净，去除辣味，然后加入油盐调拌食用。

药用功能：气微，味微苦，具有祛风湿、通经络的功效，可用于风湿痹痛、梅核气、尿路结石、便秘、癌症等。

山坡

林缘



唇形科 鼠尾草属 食 药

葛公菜 Salvia miltiorrhiza Bge.



别名：丹参、紫丹参、血参、大红袍、红根、郄蝉草、木羊乳、奔马草、山红萝卜、活血根、靠山红、野苏子根、蜂糖罐

分布：全国大部分地区都有分布，主产于四川、山东、浙江等省

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根茎入药

采食时间：春季采食嫩叶，11月挖根入药

形态：据考证，葛公菜应为唇形科植物丹参，根肥厚，表面略呈红色。茎高40～80厘米，有长柔毛。叶常为单数羽状复叶；小叶1～3对，卵形或椭圆状卵形，两面有毛。轮伞花序有花6朵或更多，组成顶生或腋生的总状花序，表面密生腺毛或长柔毛；苞片披针形；花萼紫色，有11条脉纹，长约11毫米，外有腺毛，2唇形，上唇阔三角形，顶端有3个聚合小尖头，下唇有2齿，三角形或近半圆形；花冠蓝紫色，筒内有毛环，上唇镰刀形，下唇略短，3裂，中间裂片最大；雄蕊着生于下唇基部。小坚果黑色，椭圆形。花期为4～6月，果期为7～8月。



食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味苦，性微寒，具有祛淤止痛、活血通经、清心除烦的功效。可用于月经不调、经闭痛经、疮疡肿痛、心烦不眠、肝脾肿大、心绞痛等。



山坡



马鞭草科 莸属 食 药

鲫鱼鳞 Caryopteris nepetaefolia (Benth.)Maxim



别名：莸、荆芥叶莸

分布：分布于安徽、江苏、浙江、福建等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收入药

形态：据考证，鲫鱼鳞应为马鞭草科植物荆芥叶莸，一般多野生于山坡林边、路旁的草丛中或岩石间。基部略微木质化，植株高可达90厘米，茎枝四方柱形，表面有白色柔毛。叶对生，叶柄短，长3～5毫米；叶片宽卵形至圆形，长1.5～5厘米，宽1～4.5厘米，边缘具粗圆齿，两面均有柔毛及金黄色腺点。花单生于叶腋，花梗长1～2厘米，有1对线形小苞片；花萼绿色，钟形，5深裂，裂片卵圆形，长5～8毫米；花冠淡蓝色或白色而带紫色斑点，顶端5裂，其中1裂片较大，4枚较小，椭圆形，全缘，花冠外具疏毛及金黄色腺点；雄蕊4枚，着生于花冠筒上部，伸出于花冠外；子房密生短柔毛。蒴果小，近球形，具毛，成熟时分裂为4个小坚果。花期为4～6月，果期为6～8月。



食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：性凉，味微甘，具有清热解表、利尿止血、镇痛的功效。可用于感冒、中暑、尿路感染、白带及外伤出血等症。



平地
山坡



报春花科 排草属 食 药

珍珠菜 Lysimachia clethroides Duby





别名：红丝毛、过路红、阉鸡尾、活血莲、红根草、红梗草、赤脚草、狼尾巴花、狼尾珍珠菜

分布：我国东北、华北、华东、华南、西南各省都有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根及全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收入药

形态：珍珠菜一般多生长在山坡林下及路旁。有匍匐根茎，茎高40～100厘米，直立且表面有毛。叶互生，椭圆形或宽披针形，长6～16厘米，宽2～6厘米，顶端渐尖，基部楔形并渐狭成短柄，两面疏生黑色腺点。总状花序顶生，初时稍短，结果时伸长达6～34厘米；苞片线形，长5～8毫米；花柄嫩时短，结果时长达5～8毫米；花萼裂片卵圆形，长3～4毫米，边缘膜质，中间有黑色腺斑；花冠白色，长5～8毫米，裂片长卵形；雄蕊贴生于花冠管上，长仅为花冠的一半；花柱与雄蕊等长。蒴果球形，直径大约为2.5毫米，瓣裂。6～10月开花结果。

食用方法：嫩苗叶焯熟后换水浸泡半天，去除涩味，然后凉拌、炒食或做汤，比如清炒珍珠菜、珍珠菜炒鸡蛋等。

药用功能：味辛、涩，性平，具有活血调经、解毒消肿的功效。可用于月经不调、风湿性关节炎、跌打损伤、乳腺炎、水肿、小儿疳积、口鼻出血、蛇咬伤等。





唇形科 风轮菜属 食 药

风轮菜 Clinopodium chiuese(Benth)O.Ktze.



别名：豆草、蜂窝草、节节草、苦地胆、熊胆草、九层塔、落地梅花、九塔草

分布：分布于我国东北、华东、西南各地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋季采收入药

形态：风轮菜多生长于草地、山坡、路旁。植株高20～60厘米。茎四方形，多分枝，全体被柔毛。叶对生，卵形，顶端尖或钝，基部楔形，边缘有锯齿。花密集成轮伞花序，腋生或顶生；苞片线形或钻形，边缘有长缘毛；花萼筒状，绿色，萼筒外面脉上有粗硬毛，具5齿，分为2唇；花冠淡红色或紫红色，外面及喉门下方有短毛，基部筒状，向上渐张开，上唇半圆形，顶端微凹，下唇3裂，侧片狭长圆形，中片心形，顶端微凹；雄蕊2枚，药室略叉开；花柱着生于子房底部，伸出冠筒外，2裂。小坚果宽卵形，棕黄色。风轮菜的花不仅外观淡雅，而且还具有收敛和杀菌的作用，可以用来蒸脸护肤，最适合于油性肤质的人。



食用方法：风轮菜的鲜嫩叶有一种香辛味，可以凉拌或炒食；其叶还常被作为烹调意大利香肠或鱼的香料。开花的枝端可用来泡茶。

药用功能：味苦、辛，性凉，具有疏风清热、解毒消肿的功效。





蓼科 蓼属 食 药

酸桶笋 Polygonum cuspidatum Sieb. et Zucc.



别名：虎杖、花斑竹、酸筒杆、酸汤梗、川筋龙、斑庄、斑杖根、大叶蛇总管、黄地榆

分布：分布于山东、河南、陕西、湖北、江西、福建、台湾、云南、四川、贵州等地

多年生草本

食用部位：嫩叶及根可食用，根、茎入药

采食时间：春季采食嫩叶，春、秋采挖入药

形态：酸桶笋常用的名字为虎杖，性喜潮湿，多生于山谷溪旁、河边草丛中。它是极具观赏价值的花卉之一，古时候被称作"卉草"，明代以后开始观赏栽培。因其茎秆可做手杖，而且表面有花斑似虎纹而得名。植株高1～1.5米，全体无毛。根状茎横走，木质化，外皮黄褐色。茎直立，丛生，中空，表面散生红色或紫红色斑点。叶片宽卵状椭圆形或卵形，顶端急尖，基部圆形或阔楔形；托叶鞘褐色，早落。花单性，雌雄异株，圆锥花序腋生；花梗细长，中部有关节，上部有翅；花被5深裂，裂片2轮，外轮3片，结果时增大，背部生翅；雄蕊8枚；花柱3裂，柱头鸡冠状。瘦果椭圆形，有3棱，黑褐色，光亮。



食用方法：虎杖的嫩茎叶可做蔬菜，凉拌或炒食；根煮熟并冰镇后可做冷饮，清凉解暑；它的液汁可染米粉，别有风味。

药用功能：味微苦，性微寒，具有祛风利湿、散淤定痛、止咳化痰的功效。





菊科　千里光属　食　药

大蓬蒿 Senecio argunensis Turcz.



别名：羽叶千里光、额河千里光、斩龙草

分布：分布于我国东部、中部、北部及西北部地区

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋季采收入药

形态：据考证，大蓬蒿应为菊科植物羽叶千里光，一般野生于林缘、草甸。根茎斜生，有多数细的不定根。茎直立而单一，具纵条棱，常被蛛丝状毛，上部有分枝。叶互生，无柄；茎下部叶在花期枯萎；中部叶密集，叶片卵形或椭圆形，羽状深裂，裂片约6对，条形，全缘或具疏齿，上面近无毛，下面色浅而被疏蛛丝状毛；上部叶较小，裂片较少。头状花序多数，复伞房状排列，花序梗被蛛丝状毛，小苞片条形或狭条形；总苞近钟状，总苞片1层，10～13片，披针形或条形，边缘膜质，背部常被蛛丝状毛，外层小总苞片约10片，狭条形，比总苞片短；舌状花黄色，舌片条形或狭条形；管状花多数，黄色。瘦果圆柱形，有纵沟，无毛，黄棕色；冠毛白色。



食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味微苦，性寒，具有清热解毒的功效。可用于毒蛇咬伤，蝎、蜂虿伤，疮疖肿毒，湿疹，皮炎，急性结膜炎，咽炎等。



石竹科 狗筋蔓属 食 药

狗筋蔓 Cucubalus baccifer L.



别名: 抽筋草、大种鹅儿肠、小九股牛、白牛膝、被单草、筋骨草、铁栏杆、水筋骨、长深根、鸡肠子草

分布: 分布于华东、中南、西南及陕西、甘肃等地

多年生草本

食用部位: 嫩叶可食，根可入药

采食时间: 春季采食嫩叶，秋末冬初采挖入药

形态: 狗筋蔓一般野生于森林灌丛间、湿地及河边。全株有毛。茎多分枝，上升或伏卧，长1～2米。单叶对生，有短柄；叶片卵状披针形或长圆形，长2～4厘米，宽0.7～1.5厘米，先端渐尖，基部楔形，两面无毛，仅中脉上有毛，边缘具缘毛。圆锥状聚伞花序单生于分枝的叉上，微下垂，花梗有柔毛；萼阔钟形，5齿裂，10脉；花瓣5瓣，白色，先端凹下，喉部有2鳞片；雄蕊10枚，短于花瓣，花盘延伸成短柄；子房上位，1室，基部有3隔脉；花柱3枚。浆果状蒴果成熟时黑色，有光泽，不规则开裂。种子肾形，黑色，有光泽。花期为7～8月，果期为8～9月。



食用方法: 采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能: 味甘、淡，性温，具有接骨生肌、散淤止痛、祛风除湿、利尿消肿的功效。可用于跌打损伤、风湿关节痛、小儿疳积、肾炎、泌尿系感染、肺结核等。





山坡

林缘



葫芦科 赤爮属 食 药

金瓜儿 Thladiantha dubia Bge.



别名：赤爮、赤雹子

分布：主要分布于华北、东北、内蒙古等地区

多年蔓生草本

食用部位：根可食，果实及根可以入药

采食时间：冬季挖根，8～9月果实成熟时采果

形态：金瓜儿即葫芦科植物赤爮，赤爮果是满族民间常用的药材。茎攀缘生长，表面覆盖长毛，少分枝，卷须单一。叶互生，广卵状心脏形，长5～10厘米，宽4～9厘米，先端尖，边缘微锯齿状，两面均被毛，有叶柄。花腋生，单一；雌雄异株，雄花的花梗短而细，雌花的花梗长而粗；萼短钟形，裂片5片，线状披针形，反折；花冠黄色，钟形，5深裂，花瓣狭卵形，被短毛，长2.5厘米左右；雄花有雄蕊5枚，不育雄蕊线形，花丝有毛；雌花有短的退化雄蕊，子房下位，长圆形，被长柔毛，具3叉状肾形柱头。瓠果长卵形或广椭圆形，长4～5厘米，宽2.5厘米，红色或绿色。花期为7～8月，果期为8～9月。



食用方法：采挖根部洗净后用水煮去苦味，再换水煮熟，食用。

药用功能：赤爮果可用于治疗腰腿痛、风湿痛、痛经、软组织损伤等多种疼痛，还具有较强的抗炎和抗过敏作用。根可以下乳，治疗乳房肿痛。





菊科 兔儿伞属 食 药

兔儿伞 Syneilisis aconitifolia(Bunge)Maxim.



别名：雷骨散、雨伞菜、一把伞、水鹅掌

分布：分布于我国东北、华北、华中等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，带根全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收入药

形态：兔儿伞是一种野生花卉，多生长在山坡荒地、林缘、路旁，喜欢半阴的环境，比较耐寒。有横走根茎。高70～120厘米，茎无毛，略带棕褐色。基生叶在花期枯萎；茎生叶互生，下部叶片圆盾形，直径大约20～30厘米，通常呈7～9掌状分裂至近中心，再呈2～3叉状分裂，形如一把圆圆的小伞，边缘有粗尖齿，表面绿色，背面灰白色，有长10～16厘米的柄；中部叶片直径12～24厘米，通常4～5深裂，有长2～6厘米的柄。头状花序长1～1.4厘米，宽5～7毫米，基部有线形苞片；总苞圆筒状，1层，总苞片5片，长椭圆形，质厚，边缘膜质；花冠最初淡红色，以后变为红色。瘦果长5～6毫米，无毛；冠毛灰白色或略带红棕色，比较粗糙。花果期在6～10月。



食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味辛，性微温，具有祛风湿、舒筋活血、止痛的功效。可用于腰腿疼痛、跌打损伤等。



山坡
平地
林缘



杓儿菜 Carpesium cernuum L.

菊科 天名精属 食 药



别名：烟管头草、金挖耳
分布：全国各地几乎都有分布
一年生草本
食用部位：嫩叶可食，全草入药
采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采全草入药
形态：杓儿菜即烟管头草，也叫金挖耳，因为其花序的形状酷似烟袋锅或挖耳勺而得名，从中可以提炼出一种芳香油，作为调制香精的原料。杓儿菜生长于山坡、草地、林缘，茎粗壮直立，多分枝，表面有条纹和毛。叶有柄，卵形、长圆形、倒卵形以至披针形，通常两面有毛，两端均渐狭，全缘或有波状齿；下部叶长达20厘米，基部渐狭，形成有翅的长叶柄。头状花序单生在小枝的顶端，向下弯垂，直径15～18毫米，基部有叶状苞；总苞半球形或半卵球形，内层总苞片长圆形，通常上部稍扩大，边缘干膜质；外层总苞片线形，较长，上部绿色，叶状，最外层有数片更大而呈叶状；花黄色。瘦果线形，多棱，两端稍狭，上端顶部有黏汁，有短喙。花果期为7～10月。



食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。
药用功能：味苦、辛，性寒，有小毒，具有消肿止痛的功效。可用于感冒发热、咽喉肿痛、牙疼、急性肠炎、尿路感染、淋巴结核等。





平地

山坡

报春花科 珍珠菜属 食 药

虎尾草 Lysimachia barystachys Bge.



别名：狼尾花、重穗珍珠菜、重穗排草、红丝毛、酸草根、百日疮

分布：分布于东北、华北、华东及西南各地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采挖入药

形态：虎尾草一般生长于山坡草地、林下、路旁灌丛及比较潮湿的地方。植株高0.3～1米，有横走根茎，全株密被柔毛。茎基部红色，向上渐淡。叶互生或近对生，长圆状披针形、倒披针形至线形，先端急尖，基部楔形，近无柄。总状花序顶生，花密集，幼时花序较短，顶部稍向下弯，果期增长可达30厘米；苞片狭披针形，花梗稍短于苞片；花萼5裂片，卵圆形，边缘膜质；花冠白色，裂片5片，卵圆形；雄蕊5枚，内藏，花丝基部连合并贴生于花冠基部，具腺毛，花药椭圆形；子房上位，1室，花柱略与雄蕊等长，柱头膨大，顶部绒毛状。蒴果球形，直径2.5～4毫米，瓣裂。种子多数，光滑。果期为6～10月。

总状花序顶生，小花密集。

小花花冠白色，裂片5片，卵圆形。

叶互生或近对生，长3～10厘米，宽1～2.5厘米。

根茎横走。

食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除涩味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味苦、微酸、辛，性平，具有调经散淤、清热消肿的功效，可用于月经不调、痛经、功能性子宫出血、感冒风热、咽喉肿痛、乳腺炎、跌打扭伤等。



林缘



野蜀葵 Cryptotaenia japonica Hassk.

伞形科 鸭儿芹属 食 药



别名：鸭儿芹、鸭脚板、鹅脚板、三叶芹

分布：我国长江以南各省均有分布

多年生草本

食用部位：嫩茎叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收入药

形态：野蜀葵即鸭儿芹，通常生长在林下较阴湿的地区。茎高30～90厘米，呈叉式分枝。叶片广卵形，长5～18厘米，3出；中间小叶片菱状倒卵形，长3～10厘米，宽2.5～7厘米，顶端短尖，基部楔形；两侧小叶片斜倒卵形，边缘有锯齿，有时2～3浅裂；叶柄长5～17厘米；茎上部的叶无柄，小叶片披针形。伞状花序呈圆锥形，伞辐2～3条，不等长，长8～20毫米，通常彼此靠近；总苞和小总苞各有1～3个线形、早落的苞片和小苞片；小伞形花序有2～4朵花，白色。果实线状长卵形，侧面扁平，光滑，果棱细线状，圆钝。花期为4～5月。



食用方法：采集嫩茎叶食用，可以凉拌、炒食，也可以做成粥或汤。如清炒鸭儿芹、鸭儿芹烧豆腐、鸭儿芹炒香菇、鸭儿芹蛋汤等。

药用功能：味辛、苦，性平，具有消炎、解毒、活血、消肿、止咳的功效。可用于感冒咳嗽、肺炎、肺脓肿、淋病、疝气等，也可以外用治皮肤瘙痒。





葡萄科 蛇葡萄属 食 药

蛇葡萄 Ampelopsis aconitifolia Bge.



别名：草白蔹、马葡萄、乌头叶白蔹、附子蛇葡萄

分布：分布于我国内蒙古、陕西、甘肃、宁夏、河南、山东、河北、山西等地

落叶木质藤本

食用部位：嫩叶可食，根皮入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收入药

形态：蛇葡萄即葡萄科植物草白蔹，多生于路边、沟边、山坡林下的灌丛中、山坡石砾地及砂质地，现代园林中常用它来做棚架绿化。根部外皮紫褐色，内皮淡粉红色，有黏性。茎圆柱形，具皮孔，髓白色，幼枝表面被黄绒毛，卷须与叶对生。叶互生，广卵形，为3～5掌状复叶；小叶片全部羽裂或不裂，披针形或菱状披针形，边缘有大圆钝锯齿，无毛，或者幼叶下面脉上稍有毛，叶柄比叶短。聚伞花序与叶对生，总花柄比叶柄长；花小，黄绿色；花萼不分裂；花瓣5瓣；花盘边平截；雄蕊5枚；子房2室，



花柱细。浆果近球形，直径约为6毫米，成熟时为橙黄色。花期为4～6月，果期为7～10月。

食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：味涩、微辛，性平，具有散淤消肿、祛腐生肌、接骨止痛的功效。可用于治疗骨折、跌打损伤、痈肿、风湿关节痛等。



玄参科 婆婆纳属 食 药

水蓑衣 Veronica peregrina L.



别名：蚊母草、仙桃草、接骨仙桃草

分布：分布于我国东北、华东、华中、西南等地

一年至二年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，小满及芒种前后采收入药

形态：据考证，水蓑衣应该就是玄参科植物蚊母草。这种草一般多生于河旁或湿地，由于它的子房往往被虫寄生而形成虫瘿，肿大成桃形，所以便有了蚊母草、仙桃草等名字。全株无毛或有腺毛，高12～18厘米。茎直立，基部分枝，呈丛生状。叶对生，倒披针形，长1.5～2厘米，宽2～4毫米，下部叶有短柄，上部叶无柄，全缘或边缘有细锯齿。花单生于苞腋；苞片线状倒披针形；花萼4深裂，裂片狭披针形；花冠白色，略带淡紫红色；花柄短，长约1毫米。蒴果扁圆形，无毛或有时沿脊疏生短腺毛，顶端凹入，宽大于长，宿存花枝短。种子长圆形，扁平，无毛。花期为4～5月。



食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：小满及芒种前后，果内小虫未出时，采全草烘干入药。味苦，性温，无毒，具有活血、止血、消肿、止痛的功效，可用于吐血、咯血、便血、跌打损伤、淤血肿痛等。





大戟科 大戟属 食 药

小虫儿卧单 Euphorbia humifusa Willd.



别名：地锦草、地联、夜光、承夜、酱瓣草、奶汁草、血风草、铺地红、蜈蚣草、红丝草、地瓣草、粪脚草

分布：全国各地都有分布

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋二季采收入药

形态：据考证，小虫儿卧单应该就是地锦草，一般生长在田野路旁及庭院间。植株中含有白色乳汁，因此又叫奶汁草。茎通常从根际成二歧分生为数枝，平卧在地面上，红色，通常无毛。叶2列对生，椭圆形，长5~10毫米，宽4~6毫米，先端圆，基部不等形，边缘有细锯齿，上面绿色，下面绿白色；叶柄极短；托叶线形，通常3深裂。杯状聚伞花序单生于枝腋或叶腋总苞倒圆锥形，淡红色，边缘4裂；腺体4枚，椭圆形；雄花数朵和雌花1朵同生于总苞内；雄花仅雄蕊1枚；雌花位于花序中央，子房有长柄，3室，花柱3，2裂。蒴果扁卵形而小，有3棱，无毛。种子卵形。花期在7~8月，果实7月逐渐成熟。



食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：味辛，性平，具有清热解毒、活血、止血、利湿、通乳的功效。可用于肠炎、咳血、吐血、便血、外伤出血、湿热黄疸、乳汁不通等。

林缘

水边



玄参科 婆婆纳属 食 药

兔儿尾苗 Veronica longifolia L.



别名：长尾婆婆纳、长叶水苦荬

分布：分布于我国东北、内蒙古等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收入药

形态：兔儿尾苗多生长在林下、林缘草甸、河谷及河滩草甸上，高可达1米。根状茎长而斜升，具多数须根。茎直立，被柔毛或光滑无毛，常不分枝。叶对生，披针形，基部浅心形、圆形或宽楔形，先端渐尖或长渐尖，边缘具细尖锯齿，有时呈大牙齿状，齿端常呈弯钩状，两面被短毛或近无毛，有时上面被短毛下面无毛。总状花序顶生，细长，单生或复出；花梗长2～4毫米，被短毛；苞片条形，被短毛；花萼4深裂，裂片卵状披针形或披针形，比花梗短或近等长，被短毛，边缘有睫毛；花冠蓝色或蓝紫色，稍带白色，4裂，筒部长不到花冠的一半，喉部有毛，裂片椭圆形至卵形；雄蕊2枚，伸出花冠。蒴果卵球形，稍扁，顶端微凹，宿存花柱和花萼。种子卵形，暗褐色。



食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：全草入药后具有祛风除湿、解毒止痛的功效。





罂粟科　紫堇属　食　药

地锦苗 Corydalis edulis Maxim.





别名：紫堇、楚葵、蜀堇、苔菜、水卜菜、赤芹、紫芹、起贫草、断肠草、野花生、蝎子花、闷头花、麦黄草

分布：分布于我国长江中、下游各省，北至河南和陕西南部

一年生草本

食用部位：全草及根可入药

采食时间：夏季采集全草，秋季挖根

形态：地锦苗据考证应该就是紫堇，一般生长于路边、林下、多石处等潮湿的地方。全株无毛，根细长，绳索状。茎高10～30厘米，单生或基部分枝。叶基生或茎生；呈1～2回羽状全裂，第1次裂片5～7，有柄，第2次裂片近无柄，3深裂，裂片不规则羽状分裂，最后裂片顶端有2～3齿裂。总状花序长3～10厘米；萼片小，卵形或狭卵形，全缘或疏生小齿；上下花瓣前端红紫色，渐变为紫色，顶端2裂，距长达5毫米，末端向下弯曲。蒴果线形，下垂，长约3厘米。种子黑色，扁球形，有光泽，表面密布小凹点。花期为4～5月，果期为5～7月。

食用方法：据《救荒本草》记载，地锦苗嫩叶可以焯熟后凉拌，但是紫堇有毒，因此还是少吃为宜。

药用功能：味苦、涩，性凉，有毒。具有祛风清热、止痛、清肝明目的功效，可用于肺结核、咳血、遗精、疮毒、顽癣等。





锦葵科 木槿属 食 药

野西瓜苗 Hibiscus trionum L.



别名：小秋葵、香铃草、山西瓜秧、野芝麻、打瓜花

分布：分布于江苏、安徽、河北、贵州、东北等地

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草及种子入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采集入药

形态：野西瓜苗一般多生于路旁、荒地上，因为它的叶的外形极像西瓜叶，所以被称为野西瓜苗，但它实际上却属于锦葵科的直立草本植物，与属于葫芦科的攀缘草本植物西瓜相去甚远。野西瓜苗的全株被有疏密不等的细软毛。茎梢柔软，直立或稍卧生。基部叶近圆形，边缘具齿裂；中部和下部叶掌状，3至5深裂，中间裂片较大，裂片倒卵状长圆形，先端钝，边缘具羽状缺刻或大锯齿。花单生于叶腋，花梗长2～5厘米；小苞片多数，线形，具缘毛；花萼5裂，膜质，上具绿色纵脉；花瓣5瓣，淡黄色，紫心；雄蕊多数，花丝相结合成圆筒，



包裹花柱；子房5室，花柱顶端5裂，柱头头状。蒴果圆球形，有长毛。种子成熟后黑褐色，粗糙而无毛。花期为7～9月。

食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：全草味甘，性寒，具有清热解毒、祛风除湿、止咳、利尿的功效；种子味辛，性平，具有润肺止咳、补肾的功效。





唇形科 香茶菜属 食 药

香茶菜 Rabdosia amethystoides(Benth.)Hara



别名：铁棱角、铁钉角、蛇总管、小叶蛇总管、母猪花头、棱角三七、铁秤锤、铁生姜、盘龙七

分布：分布于广东、广西、华北、湖北等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草及根入药

采食时间：春季采食嫩叶；秋季开花时采全草，秋后挖根

形态：香茶菜一般生长于林下或草丛中。茎高0.3～1.5米，全株被短柔毛。茎四棱形，中空，多分枝，节明显，基部木质化，暗灰棕色，上部淡紫色或绿色，有条纹。叶对生，叶片卵形至披针形，有短柄或上部叶近无柄，长0.8～11厘米，边缘有钝齿，基部常下延，两面被柔毛。聚伞花序多花，组成顶生、疏散的圆锥花序；花冠淡紫色，二唇形，上唇向上弯，3裂，下唇稍向下伸，不裂；雄蕊4枚，2强，花药蓝色；花柱伸出花冠外，柱头2裂。果实由4个小坚果组成，小坚果卵形，稍扁，有不明显网纹。花期8～9月，果期9～10月。



食用方法：采集嫩苗叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味辛、苦，性凉，具有清热解毒、散淤消肿的功效。可用于毒蛇咬伤、跌打肿痛、筋骨酸痛、疮疡、湿热黄疸、闭经、乳痈等。



蔷薇科 蔷薇属 食 药

蔷蘼梅 Rosa multiflora Thunb.



别名：多花蔷薇、蔷薇、野蔷薇

分布：主要分布于我国黄河流域以南的各省区

落叶灌木

食用部位：嫩芽可食，根、叶、花、果入药

采食时间：春季采食嫩芽，秋季挖根、摘果，夏季采花、叶

形态：据考证，蔷蘼梅似为蔷薇科植物多花蔷薇，一般生长于平原和低山丘陵地带，品种很多，在宅院亭园中都十分常见。植株高可达2～3米，茎枝具扁平的皮刺。奇数羽状复叶互生；有小叶5～9枚，卵形或椭圆形，边缘有锐齿，先端钝圆且具小尖，基部宽楔形或圆形，叶表绿色而有疏毛，叶背密被灰白绒毛；托叶下常有刺。花多朵密集成圆锥状伞房花序；单瓣或半重瓣，白色或略带粉晕；花径2～3厘米，微微散发着芳香；花柱伸出花托口外，与雄蕊近等长。蔷薇果球形，直径大约6毫米，成熟时褐红色，萼脱落。花期为4～5月，果期为9～10月。多花蔷薇是良好的春季观花树种，它不仅外形美观，而且对有毒气体也有一定的净化作用。



食用方法：采集嫩芽后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：根苦、涩、平，有祛风活血、调经固涩的功效；叶苦、寒，有清热解毒的功效；花苦、涩、寒，有清暑解渴、止血的功效；果酸、温，有祛风湿、利关节的功效。





菊科 鼠曲草属 食 药

毛女儿菜 Gnaphalium japonicum Thunb.



别名：白背鼠曲草、天青地白、金鸡舌、毛水蚁、磨地莲、神仙眼睛草、野清明草

分布：分布于长江流域以南各省区及河南、陕西等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季开花后采收全草

形态：据考证，毛女儿菜应为白背鼠曲草，一般生长在山坡林缘、旷野草丛中或田埂边。开花时高可达8～25厘米，茎纤细，通常自基部分枝，呈丛生状，全体密被白色绵毛。基部叶呈莲座状，线状披针形或线状倒披针形，先端钝，具小尖头，基部渐窄，全缘，开花后不凋落，表面绿色，稍被白色绵毛，背面密被白色绒毛；茎生叶线形，向上逐渐变短小，呈条状线形。头状花序异性，花朵小，多数簇生于顶端，下部具3～5枚苞叶；总苞球状钟形，长约5毫米；总苞片3层，红褐色，干膜质，外层稍宽，内层线形；花黄色，顶端略带红褐色，3～4裂；雌花丝状，两性花管状，花管细长，顶端5裂。瘦果椭圆形，有细点，冠毛白色。花期4～7月。



食用方法：采集嫩叶用热水焯熟并浸洗干净后，加入油盐调拌食用。也可以剁碎后与米或面拌在一起蒸食。

药用功能：味甘，性凉，具有解表、清热、明目、利尿的功效。

山坡

平地



牻牛儿苗科　牻牛儿苗属　食　药

牻牛儿苗 Erodium stephanianum Willd.



别名：太阳花、老鹳草

分布：分布于东北三省、河北、河南、山东、山西、安徽、江苏、浙江、湖北、江西、四川、贵州、云南、陕西、甘肃、青海、内蒙古等地

一年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收入药

形态：牻牛儿苗一般生长在山坡、田野间，它的全草中可以提取黑色的染料。植株低矮，半匍匐状，高15～45厘米。全株有毛，茎细弱，淡紫色，有分枝，节明显。叶对生，长卵形或椭圆形，长约6厘米，2回羽状全裂，具长柄；小裂片狭线形，全缘或有1～3粗齿。花通常2～5朵攒聚成伞形花序，有总苞片6～7个，披针形，有缘毛；花较小，直径约1厘米；萼片5个，椭圆形，先端有长芒；花瓣5瓣，倒卵形，蓝紫色，短于萼片；雄蕊10枚，外轮5枚无花药；花柱5个，密生短柔毛；子房顶端有长喙，



细锥子状，小孩儿们经常把它采下来玩耍，其里面有5室，每室有1颗种子，室间开裂，成熟时果瓣与中轴分离。种子褐色。花期为7月，果期为8月。

食用方法：采集嫩叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：具有强筋骨、祛风活血、清热解毒的功效。可用于肠炎痢疾、筋骨疼痛、腰扭伤、腹泻、月经不调等。





山坡

平地

豆科 胡枝子属 食 药

铁扫帚 Lespedeza cuneata (Dum. Cours.)G. Don



别名：夜关门、苍蝇翼、铁马鞭、三叶公母草、鱼串草、绢毛胡枝子、小叶胡枝子

分布：分布于东北、山东、江苏、浙江、江西、湖北、湖南、四川、云南、福建、广东、广西、贵州等地

直立小灌木

食用部位：嫩叶可食，根和全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋挖根及全草

形态：铁扫帚一般都生长在山坡、荒地或路边。植株高达1米，枝细长，表面被微柔毛。3出复叶互生，密集；叶柄极短，长不到2毫米；小叶极小，线状楔形，长4～10毫米，先端钝或截形，有小锐尖，中部以下渐狭，上表面通常无毛，下表面被灰色丝毛。花1～4朵生于叶腋，具极短的柄；小苞片卵形；萼长3～4毫米，深5裂，裂片线状锥尖形，被柔毛；花冠蝶形，黄白色，有紫斑；旗瓣椭圆形，有爪，龙骨瓣不甚弯曲；雄蕊10枚，2体；雌蕊1枚，子房上位，花柱内曲，柱头小，顶生。荚果细小，无柄，长约3毫米，薄被丝毛。花期为6～9月。果期为10月。



食用方法：采集嫩叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味甘、微苦，性平，具有清热利湿、消食除积、祛痰止咳的功效。可用于小儿疳积、消化不良、胃肠炎、黄疸型肝炎、肾炎水肿、口腔炎、支气管炎等。

山坡

林缘



桔梗科 风铃草属 食 药

山小菜 Campanula punctata Lam.



别名：紫斑风铃草

分布：分布于东北、华北、陕西、甘肃、河南、湖北、四川等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，7～8月采割全草

形态：据考证，山小菜应为桔梗科植物紫斑风铃草，一般生长于山地林中、灌丛及草地中。全株覆盖着刚毛，具细长而横走的根状茎。茎直立，粗壮，高0.2～1米，通常在上部分枝。基生叶具长柄，叶片心状卵形；下部茎生叶有带翅的长柄，上部叶无柄，为三角状卵形至披针形，边缘具不规则的钝齿。花顶生，下垂；花萼裂片三角形，裂片间有一个卵形至卵状披针形而反折的附属物，它的边缘有芒状长刺毛；花冠白色，具多数的紫色斑点，筒状钟形，5浅裂。蒴果半球状倒锥形，脉很明显，成熟时自基部3瓣裂。种子灰褐色，矩圆状，稍扁，长约1毫米。花期为6～9月，果期为9～10月。



食用方法：采集嫩叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味苦，性凉，具有清热解毒、止痛的功效。





萝藦科 鹅绒藤属 食 药

羊角苗 Cynanchum chinense R. Br.



别名：鹅绒藤、羊奶科、合钵儿、婆婆针扎儿、纽丝藤、过路黄、羊奶角角、牛皮消

分布：分布于辽宁、内蒙古、河北、山西、陕西、宁夏、甘肃、河南及华东等地

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根及乳汁入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋随用随采入药

形态：羊角苗即鹅绒藤，多生长在田边、地埂及村庄附近。全株被短柔毛，内有乳汁。根圆柱形，灰黄色。茎缠绕，多分枝。叶对生，宽三角状心形，长3～7厘米，宽3～6厘米，先端渐尖，基部心形，全缘，具长2～5厘米的叶柄。伞状聚伞花序腋生，总花梗长3～5厘米，有花多数；花萼5深裂，裂片披针形；花冠白色，辐状，具5深裂，裂片为条状披针形，长4～5毫米；副花冠杯状，外轮5浅裂，裂片三角形，裂片间具5条丝状体，内轮具5条较短的丝状体；花粉块每室1个，下垂；柱头近五角形。蓇葖果圆柱形，长8～12厘米。种子矩圆形，长约5毫米，黄棕色，顶端具白绢状种毛。花期为6～7月，果期为8～9月。



食用方法：采集嫩叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味甘，性凉，具有化淤解毒的功效，可以治疗各种寻常性疣。





毛茛科 楼斗菜属 食 药

耧斗菜 Aquilegia viridiflora Pall.



别名：血见愁、猫爪花

分布：分布于我国东北地区

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季采收全草

形态：耧斗菜原产于欧洲，因为它有一种特殊的弧形管状物——“距”，显得飘逸雅致，所以它在欧洲是很受欢迎的花坛常客。耧斗菜的英文名字叫“Columbine”，意思是“似鸽子的”，因为西方人认为其花朵垂吊的样子很像一群鸽子在互吻。耧斗菜株高40～60厘米，小叶菱状倒卵形或宽菱形，边缘有圆齿，上面无毛，下面疏被短柔毛。花朵下垂，花序具少数花；花瓣紫色，萼片也是紫色。蓇葖果中的种子黑色，光滑。花期为5～7月。耧斗菜全身最有特色的部位并不是它美丽的花朵，而是它吓人的种子。英国曾经有一名妇女在花园中摆弄花草时，无意中发现一个植物的根茎处竟长有令人毛骨悚然的“骷髅”。原来，这种植物就是耧斗菜，而那骷髅形的东西正是其种子的冠部。

小叶菱状倒卵形或宽菱形，边缘有圆齿。

花瓣和萼片都是紫色的。

植株高40～60厘米。

飘逸的弧形管状物——“距”。

看，四只鸽子在互吻，多么形象！

食用方法：采集嫩叶后用热水焯熟，然后换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：性平，味苦、微甘，具有调经止血的功效。可用于月经不调、经期腹痛、功能性子宫出血、产后流血过多等。





菊科 和尚菜属 食 药

和尚菜 Atriplex sibirica L.



别名：腺梗菜、土冬花、水葫芦、水马蹄草

分布：全国各地都有分布

多年生草本

食用部位：嫩叶可食，根茎入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收根茎

形态：和尚菜生长在河岸、湖旁、峡谷及阴湿的密林下。根状茎匍匐，直径1～1.5厘米，自节上生出许多纤维根。茎直立，高30～100厘米，中部以上分枝，被蛛丝状绒毛。根生叶或下部的茎叶在花期凋落；下部茎叶肾形或圆肾形，基部心形，顶端急尖或钝，边缘有不规则的波状大齿，齿端有突尖；叶上表面沿脉被尘状柔毛，下表面密被蛛丝状毛；中部茎叶三角状圆形，向上的叶渐小，三角状卵形或菱状倒卵形，最上部的叶披针形或线状披针形，无柄，全缘。头状花序圆锥形，花梗短，被白色绒毛，开花后花梗伸长，密被头状具柄腺毛 总苞半球形，总苞片5～7个，宽卵形，全缘，果期向外反曲；



雌花白色，檐部比管部长，裂片卵状长椭圆形，两性花淡白色，檐部短于管部。瘦果棍棒状，被多数头状具柄的腺毛。花果期均为6～11月。

食用方法：嫩叶用热水焯熟并浸洗干净后凉拌，或者晒成菜干食用。不宜多吃。

药用功能：味苦、辛，性温，具有止咳平喘、活血行淤、利水消肿的功效。



百合科 黄精属 食 药

葳蕤 Polygonatum odoratum (Mill.) Druce



别名：玉竹、荧、女萎、王马、地节、马熏、女草、娃草、丽草、玉术、竹节黄、黄脚鸡

分布：分布于我国吉林、辽宁等地

多年生草本

食用部位：幼苗及根可食，根茎入药

采食时间：春季采食幼苗，春、秋二季挖根食用或入药

形态：葳蕤即玉竹，《神农本草经》中将其列为上品，李时珍也曾说过："其叶光莹像竹，其根长而多节，故有玉竹、地节诸名。"玉竹自古便是道家服食的仙品，具有很好的补益功效。植株高40～65厘米。地下根茎横走，黄白色，直径0.5～1.3厘米，密生多数细小的须根。茎单一，自一边倾斜，光滑无毛，具棱。叶互生于茎的中部以上，无柄；叶片略带革质，椭圆形或狭椭圆形，先端钝尖或急尖，基部楔形，全缘，上面绿色，下面淡粉白色，叶脉隆起。花腋生，花梗长1～1.4厘米，着生1～2朵花；花被筒状，白色，先端6裂，裂片卵圆形或广卵形，淡绿色；雄蕊6枚，着生于花被筒中央，花丝扁平，花药狭长圆形，黄色；子房上位，具细长花柱，柱头头状。浆果球形，成熟后紫黑色。

浆果球形，直径4～7毫米，成熟后紫黑色。

花梗长1～1.4厘米，着生1～2朵花。

茎单一，向一边倾斜，中部以上有互生的叶。

花被筒状，白色，先端6裂。

叶片椭圆形，长6～12厘米，宽3～6厘米。

地下根茎横走，是古代道家服食的仙品。

食用方法：玉竹幼苗用开水烫过后可以炒食或做汤；根茎可以洗净浸泡后蒸食。

药用功能：味甘，性平，无毒。具有养阴润燥、生津止渴的功效，可用于肺胃阴伤、燥热咳嗽、咽干口渴、内热消渴等。





百合科 天门冬属 食 药

天门冬 Asparagus officinalis L.





别名：石刁柏、小百部、山文竹、万岁藤、娑罗树、颠勒、地门冬、筵门冬、巅棘、淫羊食、管松

分布：主要分布于我国台湾、浙江、广西、山东、河南等地

多年生草本

食用部位：嫩茎、块根可食，块根也可入药

采食时间：春、秋二季采挖

形态：《救荒本草》中所记载的天门冬并非现在所说的正品天门冬，而是同属植物石刁柏。石刁柏原产于地中海沿岸，在欧洲已有2000年以上的栽培历史，19世纪末传入中国，现在已作为蔬菜在我国普遍栽培。石刁柏全株光滑无毛，稍带白粉。块根数个或数十个成簇，长圆柱形，外表黄白色，有不规则沟槽。茎长而软。叶状枝丝状，每3～6枚成簇，长5～30毫米；鳞叶淡黄色。雌雄异株，花长6毫米，1～4朵腋生，花梗长约1厘米；雄花花被片6枚，长5～6毫米，雄蕊6枚；雌花花被长约3毫米。浆果球形，成熟后红色。子房3室，每室有种子1～2粒。花期为7～8月。

食用方法：石刁柏的嫩茎富含多种维生素和氨基酸，可作蔬菜炒食或凉拌，也可加工制成罐头；块根用水浸泡后去心，可以煮食，也可以晒干煮熟后制成蜜饯。

药用功能：性微温，味苦、微辛，具有润肺镇咳、祛痰杀虫的功效。

山坡

林缘



百合科 百合属 食 药

百合 Lilium brownii F. E. Brown var. viridulum Baker



别名：强瞿、番韭、山丹、倒仙、喇叭花、六瓣花、卷丹、蒜脑薯

分布：全国各地均产，以湖南、浙江出产最多

多年生草本

食用部位：球根可食，肉质鳞叶入药

采食时间：秋季采挖

形态：百合原产于中国，主要分布在亚洲东部、欧洲、北美洲等地区，素有"云裳仙子"之称。由于百合花外表高雅纯洁，天主教将其作为圣母玛丽亚的象征，而梵蒂冈、法国则以百合花为国花。在我国，由于百合的种头由鳞片抱合而成，取"百年好合"之意，因此我国自古就将其视为婚礼必不可少的吉祥花卉。百合株高40～60厘米，茎直立，不分枝，草绿色，茎秆基部带有红色或紫褐色斑点。地下具鳞茎，由阔卵形或披针形、白色







或淡黄色的肉质鳞片抱合成球形，直径6～8厘米，外有膜质层。单叶互生，狭线形，无叶柄，直接包生于茎秆上，叶脉平行。花着生于茎秆顶端，呈总状花序，簇生或单生，花冠较大，花筒较长，呈漏斗形喇叭状，6裂，无萼片，因茎秆纤细，花朵大，开放时常下垂或平伸；花色多样，以黄色、白色、粉红、橙红居多，有的具紫色或黑色斑点；花瓣有平展的，有向外翻卷的，故有"卷丹"美名。花落后结长椭圆形蒴果。

食用方法：百合的球根含丰富淀粉质，可作为蔬菜食用，我们所熟悉的"西芹百合"就是一道以百合球根为主料做成的菜。此外，百合的球根晒干后也可用来煮汤。

药用功能：百合味甘，性微寒，具有养阴润肺、清心安神的功效。可用于阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚等。

山坡

林缘



桔梗科 沙参属 食 药

沙参 Adenophora stricta Miq.





别名：白参、知母、苦心、志取、识美、文希、羊乳、羊婆奶、铃儿草、虎须、三叶沙参、山沙参、龙须沙参

分布：主要分布于华东、中南及四川等地

多年生草本

食用部位：块根可食，也可入药

采食时间：春、秋二季采挖

形态：沙参多野生于小坡草丛、林缘或路边。有白色乳汁。根圆柱形或圆锥形，稍弯曲，偶有分枝，长7～27厘米，直径0.8～3厘米，表面黄白色或淡棕色，上部多有深陷横纹，呈断续的环状，下部有纵沟或纵纹。茎高0.5～1米。茎生叶互生，狭卵形或矩圆状狭卵形，长3～9厘米，宽1.5～4厘米，边缘有不整齐的锯齿。花序狭长；萼钟状，先端5裂，裂片披针形，有毛；花冠紫蓝色，宽钟形，5浅裂，裂片三角形，外面被毛；雄蕊5枚；花丝基部扩大，有密柔毛；子房下位，3室。蒴果球形。花期为8～9月，果期为9～10月。

食用方法：挖根后清洗干净，用水煮熟后食用。也可以做成沙参粥、沙参汤等，都是十分滋补的美食。

药用功能：味苦，性微寒，无毒。具有养阴清肺、化痰益气的功效。可用于肺热燥咳、阴虚劳咳、干咳痰粘、气阴不足、烦热口干等。





百合科 沿阶草属 食 药

麦门冬 Ophiopogon japonicus (Thunb.)Ker-Gawl.



别名：麦冬、沿阶草、书带草

分布：分布于江西、安徽、浙江、福建、四川、贵州、云南、广西等地

多年生草本

食用部位：块根可食，也可入药

采食时间：夏季采挖

形态：麦门冬即麦冬，植株高15～40厘米。根状茎粗短，有细长的匍匐茎，其上有膜质鳞片，须根细长，根的顶端或中部常膨大成纺锤状肉质小块。叶丛生于基部，狭线形，长10～30厘米，先端尖，革质，深绿色，两面光滑无毛，平行脉明显。花葶自叶丛中抽出，常短于叶丛，长7～12厘米，直立，稍弯垂；总状花序顶生，有花约10朵，每1～3朵聚生，常俯垂；花冠白色或淡紫色；花被片6片；雄蕊6枚；子房半下位。浆果蓝黑色。花期为5～8月，果期为8～9月。

食用方法：麦冬的块根富含营养，可以与肉类一起烧食，也可以做成汤、粥、饮料等。如麦冬黄瓜填肉、蛤蜊麦冬汤、麦冬粥、三汁饮（麦冬、生地黄、藕）等。



药用功能：味甘、微苦，性微寒，具有养阴生津、润肺清心的功效。可用于肺燥干咳、虚痨咳嗽、津伤口渴、心烦失眠、内热消渴、肠燥便秘、咽白喉等。



菊科 苍术属 食 药

苍术 Atractylodes chinensis (DC.) Koidz.



别名：赤术、青术、仙术、枪头菜

分布：分布于东北三省、河南、山东、山西、陕西、内蒙古、西藏、宁夏、甘肃等地

多年生草本

食用部位：块根可食，根茎入药

采食时间：春、秋二季采挖

形态：苍术多生长在山坡、林下及草地中。其根状茎肥大而呈结节状。茎高30～50厘米，不分枝或上部稍分枝。叶为革质，无柄，倒卵形或长卵形，长4～7厘米，宽1.5～2.5厘米，不裂或3～5羽状浅裂，顶端短尖，基部楔形至圆形，边缘有不连续的刺状齿；上部叶披针形或狭长椭圆形。头状花序顶生，直径约1厘米，长约1.5厘米；基部的叶状苞片披针形，与头状花序几乎等长，羽状裂片刺状；总苞杯状；总苞片7～8层，有微毛，外层长卵形，中层矩圆形，内层矩圆状披针形；花筒状，白色。瘦果密生银白色柔毛，冠毛长6～7毫米。苍术是我国古代神仙家服食的重要药品之一，《救荒本草》中记载，苍术"久服轻身，延年不饥"。



食用方法：挖根后去掉外面的黑皮，切成薄片，放入清水中浸泡三昼夜，去除苦味，然后煮食。

药用功能：味辛、苦，性温，具有燥湿健脾、祛风散寒、明目的功效。可用于脘腹胀满、泄泻水肿、风湿痹痛、风寒感冒、夜盲等。







天南星科 菖蒲属 药

菖蒲 Acorus calamus L.



别名：尧韭、昌阳、臭菖蒲、水菖蒲、泥菖蒲、大叶菖蒲、白菖蒲

分布：分布于我国南北各地

多年水生草本

食用部位：根茎入药

采食时间：秋季采挖

形态：菖蒲是我国传统文化中可以防疫驱邪的灵草，它与兰花、水仙、菊花并称为"花草四雅"。菖蒲因"耐苦寒，安淡泊"，生于野外则生机盎然，置于厅堂则亭亭玉立而深得人们的喜爱。江南人家每逢端午节都要在大门上悬挂菖蒲、艾叶，并饮菖蒲酒，以祛邪避疫。此外，菖蒲还具有吸附空气中微尘的作用，非常适于在室内摆放。菖蒲的根状茎横走，粗壮而稍扁，有须根。叶基生，叶片剑状线形，中部以下渐尖，中脉明显，两侧隆起，每侧有3～5条平行脉；叶基部有膜质叶鞘，后脱落。花茎从基部生出，扁三棱形；肉穗花序直立或斜上，圆柱形，黄绿色；花两性，密集，花被片6枚，条形；雄蕊6枚，稍长于花被，花丝扁平，花药淡黄色；子房长圆柱形，顶端圆锥状，花柱短，胚珠多数。浆果红色，长圆形，有种子1～4粒。花期为6～9月，果期为8～10月。



食用方法：菖蒲有毒，不适宜食用。

药用功能：味苦、辛，性温，具有化痰开窍、健脾利湿的功效。





旋花科 打碗花属 食 药

菖子根 Calystegia hederacea Wall.



别名：打碗花、小旋花、面根藤、狗儿蔓、菖秧、盘肠参、铺地参

分布：我国各地都有广泛分布

多年生草质藤本

食用部位：嫩茎叶及根可食，花及根入药

采食时间：春季采食嫩叶，秋季挖根，夏、秋采花

形态：菖子根即打碗花，是田间、野地里常见的杂草。打碗花的主根较粗长，横走。茎细弱，长0.5～2米，匍匐或攀缘。叶互生，叶片三角状戟形或三角状卵形，侧裂片展开，常再2裂。花萼外有2片大苞片，卵圆形；花蕾幼时完全包藏于内；萼片5片，宿存；花冠漏斗形或喇叭状，口近圆形而微呈五角形，粉红色，喉部近白色。与同科其他常见植物相比，打碗花的花朵较小。子房上位，柱头线形，2裂。蒴果无，因为打碗花罕见结果，它是以根扩展繁殖的。花期为5～8月。

食用方法：打碗花的嫩叶用沸水焯过后可以炒肉、炒鸡蛋、炖肉、做汤等。根洗净后可以煮食或炒食，也可以酿酒或制成饴糖。



药用功能：味甘、淡，性平。根具有健脾益气、利尿、调经、止带的功效，可用于脾虚、消化不良、月经不调、白带异常、乳汁稀少等；花具有止痛的功效，可以外用治疗牙痛。



菽蕿 Butomus umbellatus L.

花蔺科 花蔺属 食



别名：花蔺、猪尾菜

分布：分布于我国黑龙江、吉林、新疆、陕西及华北、华东北部等地

多年生草本

食用部位：根可食

采食时间：夏、秋挖根

形态：菽蕿更常用的名字为花蔺，是一种水草，多生长于低洼的沿河地区。根茎横生，通常长7～10厘米，密生须根及叶。叶基生，上部伸出水面，条形，呈三棱状，长30～60厘米，宽3～10毫米，先端渐尖，基部鞘状，抱茎。花葶圆柱形，直立，与叶等长或稍长，顶生10～20朵花，排列成伞形花序；花两性；总苞片3，卵状披针形，膜质，长1.5～2厘米，宽5～7毫米；花梗细长，约4～8厘米；花的直径大约1.5～2.5厘米；外轮花被片3片，萼片状，带紫色，宿存；内轮花被片3片，花瓣状，淡红色或近白色，脱落；雄蕊9枚，花丝基部稍宽；心皮6，呈轮状排列，共3轮；雌蕊6枚，与雄蕊等长，带红色。

内轮花被片3片，花瓣状，淡红色或近白色。

外轮花被片3片，萼片状。

叶基生，条形，三棱状。

蓇葖果成熟时腹缝开裂。

花葶圆柱形，顶端10～20朵花组成伞形花序。

根茎横生，长7～10厘米，密生须根及叶。

蓇葖果长达9毫米，成熟时腹缝开裂，种子多数，细小，有沟槽。花期为6～7月，果期为7～8月。

食用方法：花蔺的根状茎含有淀粉，可以酿酒，也可以洗净后蒸食，或者晒干后炒食，还可以磨成面后蒸食。

药用功能：未见记载。





伞形科 胡萝卜属 食 药

野胡萝卜 Daucus Carota L.



别名：鹤虱风

分布：分布于四川、重庆、贵州、湖北、湖南、江西、安徽、江苏、浙江、福建、广东、广西、贵州、云南、新疆、西藏等地

二年生草本

食用部位：根部可食，嫩叶、根及果实入药

采食时间：嫩叶、根在冬春间采挖，果实夏季采摘

形态：野胡萝卜野生于田边、路旁及旷野草丛中，我们常吃的蔬菜胡萝卜就是它的栽培变种。植株高15～120厘米。根圆锥形，肉质，红色、橙黄色或黄色。茎单生，有粗糙硬毛。根生叶薄膜质，长圆形，2回至3回羽状多裂，最后裂片线形至披针形，顶端尖锐，有小凸头，光滑或有糙硬毛，叶柄长3～12厘米，有鞘；茎生叶近无柄，有叶鞘，最后裂片通常细长。复伞形花序；总苞有多数苞片，叶状，呈羽状分裂，罕见不裂，边缘膜质，有绒毛，裂片细线形或线形，反折；小总苞有线形、不裂或羽状分裂的小苞片；伞辐多数，紧贴，结果时伞外缘的伞辐向内弯折；花白色、黄色或淡红色。果实圆卵形，其中可提取芳香油。花期为5～7月。



食用方法：挖根洗净后可以生食，也可以蒸熟后食用。

药用功能：全草及根味微甘、苦，性寒，有小毒。能杀虫、解烟毒、消肿、消气、化痰，治妇女干病及痒疹。果实味辛、苦，性平，有小毒，可治虫积腹痛。



百合科 绵枣儿属 食 药

绵枣儿 Scilla scilloides (Lindl.) Druce



别名：天蒜、地兰、催生子、石枣儿、山大蒜、鲜白头、地枣、独叶芹、老鸦葱、独叶一支枪

分布：除内蒙古、青海、新疆、西藏外，我国其他各省区均有分布

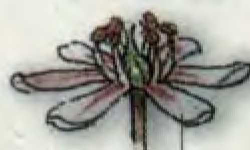
多年生草本

食用部位：根可食，鳞茎或全草入药

采食时间：6～7月采收食用或入药

形态：绵枣儿多野生于丘陵、山坡或田间。其鳞茎卵球形，下部有短根茎，其上生多数须根，鳞茎片内面具绵毛。叶狭线形，基生，长15～20厘米，宽5～8毫米，平滑，正面凹。花茎直立，长30～45厘米，先叶抽出；总状花序的花在开放前密集，开放后变疏离；苞片小，线状；花小，淡紫红色；花被6片，裂片矩圆形，有1条深紫色的脉纹；雄蕊6枚，花丝基部扁平，顶端尖；子房扁椭圆形，3室，每室有1粒直立的胚珠。蒴果倒卵形，3棱，成熟时成3瓣开裂，长2～3厘米。种子有棱，黑色，光泽。花期为8～9月，果期为9～10月。

叶狭线形，基生，正面凹。



小花淡紫红色，花被6片，有1条深紫色的脉纹。



蒴果倒卵形，3棱。

鳞茎卵球形，下部生多数须根。

花茎直立，总状花序生于茎顶。

食用方法：采挖根部洗净后换水煮极熟，食用。

药用功能：味甜，性寒，具有活血解毒、消肿止痛的功效。可治疗乳痈、肠痈、跌打损伤、腰腿痛等。





薯蓣科 薯蓣属 食 药

野山药 Dioscorea opposita Thunb.



别名：薯蓣、山药、怀山药、淮山药、山薯、山芋、玉延、修脆、薯药、蛇芋、白苕、九黄姜、野白薯、山板薯、扇子薯、佛掌薯

分布：分布于我国华北、西北及长江流域各省区

缠绕草质藤本

食用部位：根茎可食，也可入药

采食时间：冬季茎叶枯萎后采挖

形态：野山药即薯蓣，多生长在山坡、山谷林下、溪边、路旁的灌丛或杂草中，因其营养丰富，自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品。块茎长圆形，垂直生长，长可达1米，新鲜时断面白色，富黏性。茎通常略带紫红色，右旋，无毛。茎下部的单叶互生，中部以上的对生，偶尔3叶轮生；叶片卵状三角形至宽卵状戟形，先端渐尖，基部心形、戟形至近截形，边缘常3裂；叶腋内常有珠芽。雌雄异株，花序穗状；雄花序2～8个着生于叶腋，花序轴明显呈"之"字形曲折，苞片和花被片有紫褐色斑点，雄蕊6枚；雌花序1～3个着生于叶腋。蒴果三棱状扁圆形，外面有白粉。种子着生于每室中轴中部，四周有膜质翅。



食用方法：根部既可做主粮蒸食，也可做蔬菜炒食，还可以制成糖葫芦之类的小吃。

药用功能：味甘，性温、平，具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效。

山坡

林缘



桔梗科 沙参属 食 药

细叶沙参 Adenophora paniculata Nannf.



别名：紫沙参

分布：分布于我国内蒙古、陕西、山西、河北、河南、山东等省区

多年生草本

食用部位：根可食，也可入药

采食时间：春、秋二季采挖

形态：细叶沙参即紫沙参，生长在较干旱的山坡草地、灌丛及林缘。茎直立，高0.6～1.5米，较粗壮，绿色而稍带紫色，通常不分枝，平滑无毛或具较长的硬毛。基生叶心形，边缘呈不规则锯齿状，早枯；茎生叶互生，通常无柄，卵状椭圆形、长圆状披针形、线状披针形或线形，长5～15厘米，宽0.3～1厘米，两面疏生短毛或近无毛，全缘或偶有疏齿。圆锥形花序顶生，大而多分枝，有时花序不分枝而为假总状；花下垂；花萼无毛，裂片5片，丝状钻形，全缘，花期萼筒卵形或卵状长圆形，花冠筒状钟形或坛状钟形，蓝紫色或淡蓝紫色，无毛，5浅裂，裂片反卷；雄蕊5枚；花柱长2厘米，伸出花冠外；花盘长筒状。蒴果卵形或卵状长圆形，长7～9毫米，直径3～5毫米。种子椭圆形，棕黄色，长约1毫米。花期为7～9月，果期为9～10月。



食用方法：采挖根部洗净后煮熟食用。

药用功能：主治阴虚发热、肺热咳嗽、热病伤津、口渴等症。





山坡
平地

蔷薇科 委陵菜属 食 药

鸡腿儿 Potentilla discolor Bge.



别名：翻白草、天青地白、白头翁、叶下白、鸡腿苗、结梨、郁苏参、鸡爪参、土洋参

分布：主要分布于河北、北京、安徽等地

多年生草本

食用部位：根可食，全草或根入药

采食时间：夏、秋季花开前采挖

形态：鸡腿儿就是蔷薇科植物翻白草，多生长在山坡、路旁和草地中。植株高15～40厘米，全株除叶表面疏生长柔毛而老时近无毛外，其余部分皆密被白色绒毛并混生长柔毛。根多分枝，常为纺锤状膨大块根。茎直立斜生。叶为羽状复叶，有托叶；基生叶丛生，小叶3～9枚，有长柄；茎生叶为3小叶，柄短，小叶片长圆形至长椭圆形，长1.5～6厘米，宽0.6～2厘米，边缘有粗锯齿。聚伞花序舒展；花萼5裂，副萼裂片窄；花瓣5瓣，黄色，倒心形；雄蕊和雌蕊皆多数。瘦果光滑，多数，聚生于密被绵毛的花托上，具宿萼。花果期为4～7月。



食用方法：采挖根部洗净后煮熟食用，也可以生吃。

药用功能：性平，味甘、微苦，具有清热解毒、凉血止血的功效。可用于肠炎、痢疾、吐血、衄血、便血、白带异常等，外用可治疗创伤、痈疖肿毒。



平地



石蒜科 石蒜属

药

老鸦蒜 Lycoris radiata Herb.



别名：石蒜、蟑螂花、龙爪花、红花石蒜、乌蒜、蒜头草、野蒜、一枝箭、避蛇生

分布：分布于我国长江流域及西南地区

多年生草本

食用部位：鳞茎入药

采食时间：四季采挖

形态：老鸦蒜又名石蒜，是一种十分诡异的花，王菲有一首《彼岸花》唱的就是它。民间把春分前后三天叫春彼岸，把秋分前后三天叫秋彼岸，都是上坟的日子。彼岸花正好开在秋彼岸期间，花开时看不到叶子，有叶子时看不到花，花叶两不相见，生生相错。又因为它生长的地方大多在田间小道或墓地，所以也被叫做死人花。石蒜的地下鳞茎非常肥厚，广椭圆形，外被紫红色薄膜。叶线形，于花期后的冬季自基部抽出，5～6片，夏季则枯萎。花葶 8 ～ 9 月抽出，高30～60厘米，着花4～12朵，组成顶生的伞形花序；花朵鲜红色或边缘带白色，也有白花的品种；花被片6片，长约5～6毫米，呈狭倒披针形，向外翻卷。子房下位，开花后不结果实。花期为9～10月。



食用方法：《救荒本草》记载老鸦蒜的根可以煮熟后食用，但是现代研究证明其根有毒，不适宜食用。

药用功能：味辛、甘，性温，有毒。具有消肿、杀虫的功效，外用可治疗淋巴结核、疔疮疖肿、风湿关节痛、蛇咬伤、水肿等。





蔷薇科 委陵菜属 食

鸡儿头苗 Potentilla flagellaris Willd.



别名：匍枝委陵菜、蔓委陵菜

分布：分布于我国黑龙江、河北、山东、山西、江苏等地

多年生匍匐草本

食用部位：根及嫩苗可食

采食时间：春季采嫩苗，秋季挖根

形态：鸡儿头苗即蔷薇科植物匍枝委陵菜，多生长在草甸、河岸或路旁。根纤细，多分枝，暗褐色。茎匍匐，绿色，有时为紫红色或暗红色，被伏毛。掌状复叶5出，基生叶有柄，长3～7厘米，密生伏毛，后渐脱落；托叶小，先端尖，有时3～5深裂，裂片细；小叶披针形或长圆状披针形，基部狭楔形，先端尖，边缘有缺刻状锯齿，表面绿色，背面淡绿色，疏生伏毛，稍有光泽。花单生于叶腋，直径约1厘米；具长梗，长2～4厘米；萼片三角状钻形，长3～4毫米，副萼片披针形，与萼片近等长，萼片与副萼片背面疏生伏毛；花瓣黄色，倒卵形，长3～4毫米，宽2～3毫米。瘦果长圆状卵形，表面呈泡状突起。花期为6～7月，果期为7～8月。



食用方法：采挖根部洗净后煮熟食用；嫩苗可以焯熟后加入调料凉拌。

药用功能：未见记载。

平地

山坡



禾本科 雀麦属 食 药

雀麦 Bromus japonicus Thunb.



别名：杜姥草、牛星草、爵麦、野麦、野小麦、野大麦

分布：分布于我国长江及黄河流域各省

一年生草本

食用部位：种子可食，也可入药

采食时间：秋季采集

形态：雀麦一般野生于山野、荒坡、道旁。茎秆直立，高0.3～1米。叶鞘紧密贴生于秆上，外被柔毛；叶舌先端有不规则的裂齿；叶片长5～70厘米，宽2～8毫米，两面被毛或背面无毛。圆锥花序展开，下垂，长可达30厘米，每节有3～7个分枝；小穗幼时圆筒状，成熟后压扁，长17～34毫米（包括芒），有7～14朵花；颖披针形，边缘膜质，第1颖长5～6毫米，有3～5脉，第2颖长7～9毫米，有7～9脉；外稃卵圆形，边缘膜质，有7～9脉，先端微2裂；其下约2毫米处生芒，芒长5～10毫米；第1外稃长8～11毫米；内稃短于外稃，脊上疏具刺毛；雄蕊3枚，子房先端有毛。颖果线状长圆形，压扁，腹面具沟槽，成熟后紧贴于内外稃。花、果期为4～6月。



食用方法：雀麦的种子称雀麦米，采集后舂去外皮，碾成面，可以和面做成饼蒸食。

药用功能：味甘，性平，无毒，具有催产敛汗、杀虫的功效。可用于难产。





禾本科 薏苡属 食 药

回回米 Coix lacryma-jobi L.



别名：薏苡、药玉米、水玉米、晚念珠、六谷米、珍珠米

分布：我国各省区多有栽培，主产于湖南、河北、江苏、福建等省

一年或多年生草本

食用部位：种仁可食，也可入药

采食时间：秋季采集

形态：回回米即薏苡，喜欢生长在河边、溪流边或阴湿的河谷中。它的种仁就是我们在超市里经常见到的薏仁米，由于近几年来薏仁的药用价值和营养价值越来越受到人们的青睐，因此我国多数省区都已开始人工栽培。薏苡植株高1.5米，茎直立而粗壮，有10～12节，节间中空，基部节上生根。叶互生，呈纵列排列；叶鞘光滑，与叶片间具白色薄膜状的叶舌；叶片长披针形，先端渐尖，基部稍鞘状包茎，中脉明显。总状花序由上部叶鞘内成束生出；花序上部为雄花穗，每节上有2～3个小穗，上有两个小雄花，各有雄蕊3枚，雌蕊退化；花序下部为雌花穗，包藏在骨质总苞中，常2～3小穗生于一节，每穗有3个小雌花，其中一花发育，子房有两个红色柱头，伸出苞鞘外，雄蕊退化。颖果成熟时，外面的总苞坚硬，呈椭圆形。种皮红色或淡黄色，种仁卵形，背面为椭圆形，腹面中央有沟。



食用方法：薏仁舂去外皮后可以做成粥、饭及各种面食。

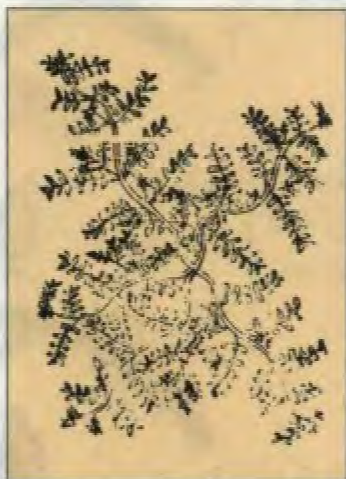
药用功能：味甘、淡，性微寒，具有健脾利湿、清热排脓的功效。

山坡
平地
水边



蒺藜科 蒺藜属 药

蒺藜子 Tribulus terrestris L.



别名：蒺藜、蒺藜狗子、野菱角、七里丹、刺蒺藜、章古、硬蒺藜

分布：分布于全国各地，长江以北最为普遍

一年生草本

食用部位：果实可入药

采食时间：秋季采集

形态：蒺藜子的原植物就是蒺藜，野生于荒丘、田边、路旁及河边草丛中。全株密被灰白色柔毛。茎由基部分枝，平卧，长可达1米左右。偶数羽状复叶互生或对生，长1.5～5厘米；小叶3～7对，矩圆形，长6～15毫米，宽2～5毫米，先端锐尖或钝，基部稍偏斜，近圆形，全缘。花小，黄色，单生于叶腋；花梗短；萼片、花瓣均为5片；雄蕊10枚，生于花盘基部，其中5枚较长，与花瓣对生，另5枚较短，在基部外侧有鳞片状小腺体；子房上位，卵形，通常5室，柱头5个，线形。果实五角形，由5个分果瓣组成，成熟时分离，每果瓣为斧形，两端有长短不等的硬尖刺各1对，背面有短硬毛及瘤状突起。花期为5～7月，果期为7～9月。



食用方法：《救荒本草》中记载，蒺藜子炒至微黄，捣去刺后磨成面，可以用来做烧饼。实际上蒺藜子有小毒，在荒年时救饥尚可，平时不推荐食用。

药用功能：味苦、辛，性温，有小毒。具有散风、明目、下气、行血的功效，可治疗头痛、身痒、目赤肿翳、胸满、咳逆、乳难、痈疽、瘰疬等。





锦葵科 苘麻属 食 药

苘子 Abutilon theophrasti Medic.



别名：苘麻、青麻、野麻、白麻、野苧麻、八角乌、孔麻

分布：广泛分布于全国各地

一年生草本

食用部位：种子可食，根及种子入药

采食时间：秋季采集

形态：苘子即苘麻，常见于路旁、田野、荒地、堤岸上。由于苘麻的茎皮纤维可供纺织用，因此它自古就是一种重要的经济作物。古人用它织成毯子、绳索、雨衣、草履等，耐水、防腐性能非常好，现在我国长江流域至黑龙江地区都有种植。苘麻植株高1～2米，栽培品种可达3～4米。茎直立，具软毛。叶互生，圆心形，直径7～18厘米，先端尖，基部心形，边缘有圆齿，两面密生柔毛；叶柄长8～18厘米。花单生于叶腋；花梗长0.8～2.5厘米，粗壮；花萼绿色，下部呈管状，上部5裂，裂片圆卵形，先端尖锐；花瓣5瓣，黄色，较萼稍长，瓣上具明显脉纹；心皮15～20，长1～1.5厘米，顶端平截，轮状排列，密被软毛，各心皮有长芒2枚。蒴果成熟后裂开，种子肾形、褐色，具微毛。花期为7～8月，果期为9～10月。

食用方法：苘麻种子可以生食，也可以浸去苦味、晒干后磨面蒸食，苘麻子榨油也可以食用。

药用功能：味苦，性平，主治一切眼病。

种子肾形，褐色，有微毛。

蒴果成熟后裂开。

叶互生，圆心形，直径7～18厘米，边缘有圆齿，两面密生柔毛。

茎直立，具软毛。

花萼绿色，下部呈管状，花瓣5瓣，黄色，瓣上有明显的脉纹。



禾本科 稗属 食 药

稗子 Echinochloa crusgalli (L.) Beauv.



别名：稗草、稗

分布：全国大部分地区都有分布

一年生草本

食用部位：种子可食，种子、根及苗叶入药

采食时间：秋季采集

形态：稗子就是禾本科植物稗。"稗"字是一个形声字，它的形旁为"卑"，也就是说，稗是庄稼中比较"卑贱"的一种。的确，稗经常生长在稻田里，影响稻谷的生长，被视为杂草。殊不知稗草的谷粒碾成米也可以食用，而且有益气宜脾的功效，曹植曾称它为"芳菰精稗"。稗草茎秆光滑无毛，高0.5～1.3米；叶鞘疏松裹茎，平滑无毛；叶舌缺如；叶片长10～35厘米，宽5～20毫米，无毛，边缘粗糙。总状花序圆锥形，具分枝，斜上或贴生；穗轴基部具有硬刺疣毛，小穗密集于穗轴的一侧，长约3毫米；第一颖长约为小穗的一半或1/3，具5脉，有短硬毛或硬刺疣毛；第二颖先端常成小尖头，具5脉，脉上具刺状疣毛；第一花内稃与其外稃等长，薄膜质；谷粒椭圆形，长约4毫米，光亮，先端具小尖头且粗糙。花、果期为夏、秋季。



食用方法：种子舂去外壳后可以做饭，煮粥，或者磨成面粉食用，也可以制糖或酿酒。

药用功能：种子味辛、甘、苦，性微寒，有益气宜脾的功效；根及苗叶外用可以治疗跌打损伤、出血不止。





禾本科 狗尾草属 食 药

莠草子 Setaria viridis (L.) Beauv.



别名：狗尾草、谷莠子、狗尾巴草、光明草

分布：我国南北各省都有分布

一年生草本

食用部位：种子可食，茎叶入药

采食时间：夏、秋采集

形态：我们经常会用到一个成语，叫做“良莠不齐”，“莠”与“良”相对，自然不是什么好东西。的确，莠草也是一种田间常见的杂草。它的名字听起来虽然陌生，但是相信每个人都曾经见到过，原来莠草就是我们在路边或野外常见的狗尾草，小孩们都很喜欢把它的“尾巴”拔出来玩。莠草的茎秆高大约在10～100厘米之间，通常比较细弱。叶鞘较松弛；叶舌具长1～2毫米的纤毛；叶片扁平，长3～30厘米，宽2～15毫米，通常无毛。圆锥花序紧密，呈圆柱形，长2～15厘米；刚毛长4～12毫米，粗糙，绿色、黄色或紫色。小穗椭圆形，长2～2.5毫米；第一颖卵形，长约为小穗的1/3，具3脉；第二颖几与小穗等长，具5脉；第一外稃与小穗等长，具5～7脉，且具1个狭窄的内稃。谷粒有细点状的皱纹。花、果期为夏、秋季。

茎高10～100厘米，较细弱。

花序圆柱形，绿色、黄色或紫色，有刚毛。

叶片扁平，长3～30厘米，宽2～15毫米。

小穗椭圆形，长2～2.5毫米。

食用方法：种子舂去外壳后可以熬粥，只在荒年不得已时食用。

药用功能：味淡，性凉，具有清热解毒的功效。《本草纲目》中记载可以治疗眼病。





禾本科 黍属 食 药

野黍 Panicum miliaceum L.



别名：黍、黍米、稷、糜子

分布：主要分布于我国华北、西北地区

一年生草本

食用部位：种子可食，根、茎、种子入药

采食时间：夏、秋两季采收

形态：野黍即黍子的野生品种。黍子多生长在北方，是我国重要的粮食作物之一，端午节包粽子所用的黄米就是从黍子穗上打下来的。黍秆直立，单生或少数丛生，高0.6～1.2米，有节，节上密生髭毛。叶鞘松弛，被疣毛；叶舌长约1毫米，有纤毛；叶片线状披针形，长10～30厘米，宽1.5厘米，具柔毛或无毛，边缘常粗糙。圆锥花序展开或较紧密，成熟时下垂，长约30厘米，分枝具角棱，边缘有粗糙刺毛，下部裸露，上部密生小枝与小穗；小穗卵状椭圆形，长约4～5毫米；颖纸质，无毛，第一颖长为小穗的一半或2/3，先端尖或锥尖，具5～7脉，第二颖与小穗等长，大多为11脉；第一外稃形似第二颖；内稃薄膜质，较短小，先端常微凹。颖果圆形或椭圆形，平滑而有光泽，长约3毫米，乳白、淡黄或红色。种子白色、黄色或褐色，性黏或不黏，黏者为黍，不黏者为稷。



食用方法：黍子的谷粒可以包粽子，也可以磨成面后制成年糕、油炸糕等，还可以酿酒。

药用功能：味甘，性平，益气补中，可用于泻痢、烦渴、吐逆、咳嗽、胃痛、小儿鹅口疮、烫伤等。





豆科 鸡眼草属 食 药

鸡眼草 Kummerowia striata (Thunb.) Schind.



别名：人字草、三叶人字草、掐不齐、老鸦须、铺地锦、白斑鸠窝

分布：分布于我国东北三省、河北、山东、福建、广东、湖南、湖北、贵州、四川、云南等地

一年生草本

食用部位：种子可食，全草入药

采食时间：夏、秋采集种子和全草

形态：鸡眼草主要生长在山坡、路旁及田边的杂草丛中，茎直立或平卧，常铺地分枝而呈匍匐状，茎长5～30厘米，茎和分枝上有白色向下的细毛。小叶为3出羽状复叶，互生，长椭圆形或倒卵状长椭圆形，其中脉延伸成小刺尖，沿中脉及边缘有白色鬃毛；托叶长卵形，宿存。由于其叶上布满斜纹，无论你掐下它的哪一部分都是不齐的，所以人称该草为“掐不齐”。花腋生，1～2朵；萼钟状，长2.5～3毫米，萼齿深裂，裂片叶状椭圆形，有网状脉纹；花冠浅玫瑰色，旗瓣近圆形，顶端微凹，具爪，基部有小耳，翼瓣长圆形，基部有耳，龙骨瓣半卵形，有短爪和耳。荚果卵状圆形，顶端稍急尖，有小喙，萼宿存。种子1粒，黑色，具不规则的褐色斑点。花期为7～9月，果期9～10月。



食用方法：果实舂去外壳后用冷水淘净，再用开水烫三五次，然后做饭、熬粥或磨面做饼。

药用功能：味甘、淡，性微寒，具有清热解毒、活血、利湿、止泻的功效。



燕麦 Avena fatua L.

禾本科 燕麦属 食 药



别名：野燕麦、铃铛麦、香麦、皮燕麦

分布：广泛分布于我国南北各省

一年生草本

食用部位：种子可食，全草入药

采食时间：春、夏两季采收

形态：《救荒本草》中所记载的燕麦应为野燕麦，多生长在荒芜的田野间。茎秆高0.6～1.2米，具2～4节。叶鞘松弛，光滑或基部被微毛；叶舌透明膜质，长1～5毫米；叶片长10～30厘米，宽4～12毫米。圆锥花序展开，长10～25厘米，分枝具角棱，粗糙。小穗长18～25毫米，有2～3朵小花，其柄弯曲下垂，顶端膨胀；小穗轴节间长约3毫米，密生淡棕色或白色硬毛，其节脆硬易断落；颖几乎相等，通常具9脉；外稃质地坚硬，第一外稃长15～20毫米，背面中部以下具淡棕色或白色硬毛，基盘密生淡棕色或灰白色短髭毛；芒从稃体中部稍下处伸出，长2～4厘米，膝曲，芒柱棕色，扭转；



颖果被淡棕色柔毛，长6～8毫米。花、果期为4～9月。野燕麦可以作为造纸的原料。

食用方法：野燕麦种子去皮后可以磨成面，制成饼等食品。

药用功能：味甘，性平，具有收敛止血、固表止汗的功效。可用于吐血、血崩、白带、便血、自汗、盗汗等。







蔷薇科 悬钩子属 食 药

泼盘 Rubus hirsutus Thunb.



别名：刺藨、蓬蘽、陵蘽、阴蘽、割田藨、寒藨

分布：分布于我国浙江、江西、福建、台湾、广东等地

小灌木

食用部位：果实可食，也可入药

采食时间：秋季果熟时采收

形态：据考证，泼盘应为蔷薇科植物刺藨，常用的名字为蓬蘽，一般生长在山坡、野地、草丛中。茎细弱，有柔毛、小皮刺及褐色腺毛。单数羽状复叶，小叶3～5枚，卵形或宽卵形，顶端小叶较大，长3～7厘米，宽2～3.5厘米，边缘有不整齐重锯齿，两面密生白色柔毛，背面叶脉有细皮刺；叶柄有柔毛及腺毛。花单生在短枝顶端，白色，直径3～4厘米；花柄长3～6厘米，有腺毛、柔毛和细小皮刺；萼片三角状披针形，顶端尾状长尖，两面密生绒毛，外面有腺毛。聚合果近球形，直径约2厘米，成熟时鲜红色。花期为4月，果期为5月。



泼盘的聚合果直径约有2厘米，圆圆的，成熟时鲜红色，乍一看还以为是我们常吃的草莓。

食用方法：泼盘的果实味道酸甜，可以直接食用。

药用功能：味甘、酸，性温，具有补肾强精、轻身乌发、延年益寿的功效。可用于肾精亏虚、须发早白、多尿、头目眩晕等。



葫芦科 丝瓜属 食 药

丝瓜苗 Luffa cylindrica (L.) Roem.



别名：吊瓜、天罗、绵瓜、布瓜、天络瓜

分布：我国各地都有栽培

一年生攀缘草本

食用部位：鲜嫩果实可食，也可入药

采食时间：夏、秋采摘

形态：丝瓜是我们都非常熟悉的一种蔬菜，它除了可供食用外，还有一定的药用价值。丝瓜的根系强大。茎蔓生，五棱，主蔓和侧蔓生长都很繁茂，茎节处具分枝卷须，易生不定根。叶为掌状或心脏形，被茸毛。雌雄异花同株，花冠黄色；雄花为总状花序，先开，雌花单生，子房下位，第一雌花生长后，多数茎节能生长雌花。瓠果长圆柱形，下垂，一般长20～60厘米，最长可达到1米，横径3～10厘米，无棱，表面粗糙并有数条墨绿色纵沟。种子椭圆形，长约1.5厘米，种皮较薄而平滑，有翅状边缘，颜色为黑、白或灰白色。丝瓜完全老化后的瓜瓤晒干可以用来刷锅洗碗。



夏季里，丝瓜长长地从枝蔓间垂下，勾起人们的食欲。如果不舍得摘它，你也完全可以任由它老去，抠出里面白色的瓜瓤，晒干后刷锅用。

食用方法：鲜嫩的丝瓜果实是一种既美味，又有营养的蔬菜，用丝瓜可以做成丝瓜汤、奶油丝瓜、肉末炒丝瓜、丝瓜炖豆腐、草菇丝瓜汤、丝瓜炒蛋等美食。

药用功能：性凉，味甘，具有清热化痰、凉血解毒、解暑除烦、通经活络的功效。可用于身热口渴、痰喘咳嗽、肠风痔漏、疔疮痈肿、妇女乳汁不下等。





豆科 棘豆属 食

地角儿苗 Oxytropis bicolor Bge.



别名：二色棘豆、鸡咀咀、猫爪花、地丁、人头草

分布：分布于华北、山东、河南、陕西、内蒙古、甘肃等地

多年生草本

食用部位：荚果可食

采食时间：夏、秋二季采食

形态：地角儿苗就是豆科植物二色棘豆，多野生于砂地、堤岸、路旁、荒地、干燥坡地或田间。株茎非常短，近乎于无茎。羽状复叶，长4~20厘米；托叶卵状披针形，密被长柔毛，与叶柄连合；小叶对生或3~4片轮生，披针形，长3~23毫米，宽1.5~6.5毫米，两面有密长柔毛。花多数，生于花序梗上部，排列成疏或密的总状花序；花萼筒状，长约9毫米，宽约2.5~3毫米，密生长柔毛，萼齿5枚，三角形，长约为筒部的1/5；花冠红紫色或蓝紫色，旗瓣菱状卵形，腹面中央有绿色斑点，子房有短柄。子实为荚果，长圆形，长约17毫米，宽约5毫米，表面密生长柔毛，2室。种子略呈肾形或方形，黄褐色。花果期为4~9月。依靠种子繁殖。



食用方法：地脚儿苗的嫩荚果在夏季采摘后可以直接生食；秋季采集其老化后的硬荚果，剥出里面的豆子后，可以煮熟了吃。

药用功能：未见记载。

水边
林缘



豆科 山黧豆属 药

山黧豆 Lathyrus palustris L.



别名：毒豆、透骨草
分布：分布于我国东北黑龙江、吉林、辽宁各地
多年生草本
食用部位：全草及种子入药
采食时间：夏、秋季采全草，秋季采集种子
形态：山黧豆一般生长在湿草地、林缘、河岸或沼泽附近。植株高0.3～1米。茎攀缘，通常呈“之”字形屈曲，有翅，分枝被短柔毛或近无毛。叶为双数羽状复叶；小叶2～5对，披针形、线状披针形、狭椭圆形或长圆状披针形，先端钝，有小尖，基部圆，全缘，两面被柔毛，叶脉不明显；叶轴末端有分枝卷须；托叶半箭状。总状花序腋生，长于叶或近等长，有花2～6朵，蓝紫色或紫堇色，长12～18毫米，花梗短于萼或近等长；萼钟状，萼齿5枚，上萼齿较短，三角形或披针形，下萼齿较长，锥形或线形，花冠蝶形，旗瓣倒卵形，先端微凹，翼瓣短于旗瓣，长于龙骨瓣，基部爪稍弯曲，龙骨瓣半圆形，爪细长；雄蕊10枚，二体；子房线形，有毛或无毛。荚果长圆状线形或线形，长4～6厘米，宽2～8毫米，扁平或稍膨胀，两端狭，先端有短喙，被短柔毛或近无毛。花期为6～7月，果期为7～9月。



食用方法：据《本草纲目》记载，山黧豆的种子有毒，不宜食用。
药用功能：味辛，性温，具有祛风除湿、活血止痛、解表散寒的功效。





蔷薇科 龙芽草属 食 药

龙芽草 Agrimonia pilosa Ledeb.





别名：瓜香草、老鹤嘴、毛脚茵、石打穿、金顶龙芽、仙鹤草、路边黄、地仙草

分布：全国各地都有分布

多年生草本

食用部位：种子及嫩茎叶可食，茎叶入药

采食时间：夏、秋二季茎叶茂盛时采割茎叶，秋季采收种子

形态：龙芽草多野生于山坡、路旁或水边，部分地区已开始栽培。它的拉丁文名字来自于希腊语argemone（闪亮），因为古人相信，将龙芽草的鲜叶煎煮出汁用来清洗眼睛，可以防止白内障。龙芽草根茎粗，茎高0.3~1米；茎、叶柄、叶轴、花序轴都被有柔毛。叶为不整齐的单数羽状复叶，小叶通常5~7，茎上部为3小叶，中间杂有很小的小叶；小叶片椭圆状倒卵形、菱状倒卵形至倒披针形，边缘锯齿粗大，下面脉上或脉间疏生柔毛，并有金黄色腺点；茎上部托叶肾形，有粗大齿牙，抱茎，下部托叶披针形，常全缘。穗状总状花序顶生，多花；苞片常3裂；花黄色；萼筒外面有槽和柔毛，顶端有1圈钩状刺毛；雄蕊约10枚。果实倒圆锥状，长约4毫米，顶端有钩状刺毛，有宿存萼。花果期为7~9月。

食用方法：种子可以磨成面，制作面食；嫩茎叶做菜，如炒龙芽草、龙芽草炒猪肝、龙芽草红枣汤等。

药用功能：味苦、辛，性平，具有止血、健胃的功效。



葫芦科 苦瓜属 食 药

锦荔枝 Momordica charantia L.



别名: 苦瓜、凉瓜、癞葡萄、癞瓜

分布: 分布于全国各地，以广东、广西、福建等地最为盛产

一年生攀缘草本

食用部位: 果实可食，果实、根、藤及叶入药

采食时间: 一律在夏、秋季采集

形态: 锦荔枝就是我们都很熟悉的苦瓜，由于其果实外表皱缩似荔枝而得名。苦瓜虽味苦，却有







一种"不传己苦与他物"的特点，也就是无论它与任何菜同炒，绝不会把苦味传给对方，所以有人说苦瓜"有君子之德"，誉之为"君子菜"。苦瓜茎蔓多分枝，有细柔毛，卷须不分枝。叶大，肾状圆形，长宽各约5～12厘米，通常5～7深裂，裂片卵状椭圆形，基部收缩，边缘具波状齿，两面近于光滑或有毛。花雌雄同株；雄花单生，有柄，中部或基部有苞片，苞片肾状圆心形，全缘；萼钟形，5裂，裂片卵状披针形，先端短尖；花冠黄色，5裂，裂片卵状椭圆形，先端钝圆或微凹；雄蕊3枚，贴生于萼筒喉部；雌花单生，有柄，基部有苞片；子房纺锤形，具刺瘤，先端有喙，花柱细长，柱头3枚，胚珠多数。果实长椭圆形或卵形，长8～30厘米，全体具钝圆不整齐的瘤状突起，成熟时橘黄色，自顶端3瓣开裂。种子椭圆形，扁平，两端均具角状齿，有凹凸不平的条纹，包于红色肉质的假种皮内。花期为6～7月，果期为9～10月。

食用方法：苦瓜果实可做蔬菜。采摘嫩瓜，去掉里面的种子，可做出各种美味的家常菜，如苦瓜炒鸡蛋、苦瓜炒田鸡、苦瓜排骨、酿苦瓜、苦瓜拌芹菜等。

药用功能：青苦瓜味苦，性寒，具有清热祛心火、解毒、明目、补气益精、止渴消暑的功效。成熟后色红，味甘，性平，具有养血滋肝、润脾补肾的功效。

山坡

平地



蔷薇科 蛇莓属 食 药

鸡冠果 Duchesnea indica (Andr.) Focke.



别名：蛇莓、蛇泡草、蛇盘草、蛇果草、龙吐珠、宝珠草、三匹风、三叶莓、地杨梅、三爪龙、三脚虎、红顶果

分布：全国各地都有分布

多年生草本

食用部位：果实可食，全草入药

采食时间：夏季采果，夏、秋采收全草

形态：鸡冠果就是蔷薇科植物蛇莓，大多野生在山坡、路旁、沟边或田埂的杂草中。全株覆盖白色柔毛。茎细长，匍匐，节节生根。三出复叶互生，小叶菱状卵形，长1.5～4厘米，宽1～3厘米，两侧小叶片较小，基部偏斜，边缘有钝锯齿，两面散生柔毛或表面近于无毛；托叶卵状披针形，有时有缺刻状分裂；叶柄与地片等长或长数倍，有向上伏生的白柔毛。花单生于叶腋，具长柄；副萼片5片，有缺刻，萼片5片，较副萼片小；花瓣5瓣，黄色，倒卵形；雄蕊多数，着生于扁平花托上。聚合果成熟时花托膨大，海绵质，果近球形或长椭圆形，直径1～1.5厘米，暗红色，外包宿存萼片。花期为4～5月，果期为5～6月。



蛇莓的聚合果成熟时直径1～1.5厘米，球形或长椭圆形，暗红色，外形与草莓相似。

食用方法：采摘其成熟的红色果实，直接食用。

药用功能：味甘、酸，性寒，具有清热解毒、散淤消肿的功效。可用于感冒发热、咳嗽、小儿高热惊风、咽喉肿痛、白喉、黄疸型肝炎、细菌性痢疾、月经过多等，外用可治毒蛇咬伤、疔疮、湿疹等。





蓼科　酸模属　食　药

羊蹄苗 Rumex japonicus Houtt.



别名：牛舌头、土大黄、野大黄、东方宿、连虫陆、鬼目、败毒菜根、牛舌大黄、鸡脚大黄、野菠菜、羊蹄叶

分布：分布于我国华东、中南及四川等地

多年生草本

食用部位：嫩叶及种子可食，根或全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收种子及全草

形态：羊蹄苗即羊蹄，多生于山野、路旁或湿地中，高可达1米。茎直立。基生叶长椭圆形，长10～25厘米，宽4～10厘米，基部心形，边缘具波状皱折，叶柄长；茎生叶较小，基部楔形，托叶鞘筒状，膜质。花序为狭长的圆锥状；花两性，花被片6片，2轮，结果时内轮花被片增大，呈卵状心形，边缘有不整齐的齿，全部生有瘤状突起；雄蕊6枚；柱头3枚。瘦果宽卵形，具3棱，黑褐色，有光泽。花期为4～5月，果期为5～6月。

食用方法：采集嫩叶后用开水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用；种子成熟时打下，舂去外壳，将米用开水烫过三五次，然后做成粥或饭。



药用功能：性寒，味苦，具有清热解毒、杀虫止痒、通便的功效。可用于皮肤病、疥癣、各种出血、肝炎及各种炎症。





菊科 苍耳属 药

苍耳 Xanthium sibiricum Patrin. ex Widd.



别名：野茄子、刺儿棵、疔疮草、粘粘葵

分布：分布于全国各地

一年生草本

食用部位：果实及茎叶可入药

采食时间：夏、秋两季采集

形态：苍耳一般生长于山坡、草地或路旁，它的茎皮纤维非常强韧，可以制成麻袋、麻绳等；苍耳子油是一种高级香料的原料，而且还可以制成油漆、油墨及肥皂等。植株高可达1米，茎粗糙，有短毛。叶互生，卵状三角形，长6～10厘米，宽5～10厘米，顶端尖，基部浅心形至阔楔形，边缘有不规则的锯齿或常成不明显的3浅裂，两面有贴生糙伏毛；叶柄长3.5～10厘米，密被细毛。头状花序顶生或腋生，雌雄同株，雄花序在上，球形，花冠筒状，5齿裂；雌花序在下，卵圆形，外面有钩刺和短毛。花期为7～10月，果期为8～11月。

食用方法：《救荒本草》中记载，苍耳的嫩叶及种子都可食，但实际上苍耳为有毒植物，因此不宜食用。

上面为球形的雄花序，花冠筒状，5齿裂。

叶卵状三角形，边缘有锯齿或呈3浅裂，两面有糙毛。

下面卵圆形的雌花序，外面有钩刺和短毛。

头状花序顶生或腋生，雌雄同株。

茎粗糙，有短毛，茎皮纤维可以制麻袋或麻绳。

药用功能：9～10月割取地上部分，打下果实，晒干，去刺后生用或炒用。味辛、苦，性温，有小毒。具有祛风、清热、解毒的功效。主要用于治疗风湿痹痛、四肢拘急等症。





泽泻科 慈菇属 食 药

水慈菰 Sagittaria trifolia L. var. Longiloba Turcz.



别名： 长瓣慈菇、野慈菇、剪刀草、箭搭草、燕尾草、蔬卵、三脚剪

分布： 分布于我国东北、华北、西北、华东、华南、西南等地，上海地区有野生分布

多年生水生草本

食用部位： 嫩茎可食，全草入药

采食时间： 春季采嫩茎，秋季采全草

形态： 水慈菰即泽泻科植物野慈菇，多生长在水稻田或沼泽地里，是水稻田中常见的一种杂草。植株高0.5～1米。根状茎横生，较粗壮，顶端膨大成球茎，长2～4厘米，直径约1厘米，土黄色。基生叶簇生，叶形变化极大，多数为狭箭形，通常顶裂片短于侧裂片，顶裂片与侧裂片之间缢缩；叶柄粗壮，长20～40厘米，基部扩大成鞘状，边缘膜质。7～10月开花，花梗直立，高20～70厘米，粗壮，花序总状或圆锥形；花白色，花瓣3瓣，雄蕊24枚，雌蕊心皮多数。10～11月结果，同时形成地下球茎，果实为倒卵形瘦果。



食用方法： 采集接近根部的嫩茎，焯熟后加入油盐调拌食用。

药用功能： 味甘、微苦，性寒，无毒，具有清热解毒、破血通淋、滑胎利窍的功效，可用于各种疮痈肿毒等。

山坡

平地



茄科 酸浆属

食 药

姑娘菜 Physalis alkekengi L. var. franchetii (Mast.) Makino



别名：酸浆、姑娘儿、洋姑娘、红姑娘、挂金灯、戈力、灯笼草、洛神珠

分布：我国南北各地均有野生分布

多年生草本

食用部位：果实可食，果实、宿存萼可入药

采食时间：夏、秋采集

形态：姑娘菜学名叫酸浆，在各地的野外都比较常见，小孩儿们喜欢将它的浆果揉搓得极软，然后小心地将里面的种子和汁液挤出，只剩下一个空皮含在嘴里，可以发出响声。酸浆在我国的栽培历史较久远，早在公元前300年，《尔雅》中便已有了关于酸浆的记载。酸浆植株高30～60厘米。地上茎直立，节间膨大，无毛或有细软毛，根状茎横走地下。叶片在下部互生，在上部对生，卵形或菱状卵形，顶端渐尖，基部楔形，偏斜，叶缘波状，有锯齿，叶柄长。花单生于叶腋，花萼钟状，5裂，结果时花萼宽大、宿存、连生，呈钟形囊状，包围果实，具10纵肋，膜质。花冠白色，辐射状，雄蕊5个，着生于花冠基部，花药纵裂。子房2室，多胚珠。果实为浆果，球形，成熟时橙红色，未熟时绿色，酸苦。种子肾形。



食用方法：成熟的果实可以直接食用，也可以糖渍、醋渍或做成果浆，香味浓郁，味道鲜美。

药用功能：宿存萼有清凉、化痰、镇咳、利尿的功效；果实有清热利尿的功效，外敷可以消炎。







茜草科 茜草属 食 药

土茜苗 Rubia cordifolia L.





别名：茜草、茹藘、四轮草、拉拉蔓、小活血、过山藤、红根仔草、红藤仔草、过山龙、金草、蒨草、染绯草、茅蒐、地血、血见愁、风车草、牛蔓

分布：主要分布于我国安徽、河北、陕西、河南、山东等地

多年生攀援草本

食用部位：嫩叶及种子可食，根茎入药

采食时间：春季采叶，秋季采种子，春、秋采挖根茎

形态：土茜苗就是茜草，生长在山坡岩石旁或沟边草丛中，是人类最早使用的红色染料之一。《诗经》中就有了"缟衣茹藘，聊可与娱"等句子。茜草的茎为四棱形，有的沿棱有倒刺。叶4片轮生，其中1对较大而具长柄，卵形或卵状披针形，长2.5～6厘米或更长，宽1～3厘米或更宽；叶缘和背脉有小倒刺。聚伞花序顶生或腋生；花小，萼齿不明显，花冠绿色或白色，5裂，有缘毛。果肉质，形小，成熟时为紫黑色。花果期为9～10月。

食用方法：嫩叶采集后用开水焯熟，换水浸泡成黄色，加入油盐调拌食用；其果实成熟后采摘，可以食用。

药用功能：性寒，味苦，具有凉血、止血、祛淤、通经、镇咳、祛痰的功效。可用于吐血、衄血、崩漏、外伤出血、经闭淤阻、关节痹痛、跌打肿痛等。





萝藦科 白前属 食 药

白薇 Cynanchum atratum Bge.





别名： 直生白薇、薇、春草、芒草、白幕、薇草、骨美、三百根

分布： 全国大部分地区都有分布

多年生草本

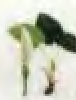
食用部位： 嫩叶及果实可食，根茎入药

采食时间： 春季采叶，秋季采果，春、秋采根茎

形态：《救荒本草》中所记载的白薇应为直生白薇，一般生长于山坡或树林边缘。植株高40～70厘米，内具白色乳汁。根茎短，簇生多数细长的条状根。茎直立，通常不分枝，密被灰白色短柔毛。叶对生，具短柄；叶片卵状椭圆形至广卵形，长约5～10厘米，宽约2.5～7厘米，先端短渐尖，基部圆形，全缘，上面绿色，被短柔毛，老时渐脱落，下面淡绿色，密被灰白色绒毛；叶脉在下面稍隆起。伞形花序腋生，小花梗短，下垂，密被细柔毛；花黑紫色；花萼5深裂，裂片披针形；花冠5深裂，裂片卵状长圆形，先端钝；副花冠5裂，裂片椭圆形，上部围绕于蕊柱顶端，下部与花丝基部相连；雄蕊5枚，上部与雌蕊合成蕊柱；雌蕊由2心皮组成，略连合，子房上位。蓇葖果角状，纺锤形。种子多数，卵圆形，有狭翼，先端有白色长绵毛。花期为5～7月，果期为8～10月。

食用方法： 嫩叶焯熟后可凉拌，嫩角果煮熟后也可食。

药用功能： 味苦、咸，性寒，具有清热凉血、利尿通淋、解毒疗疮的功效。







茜草科 拉拉藤属 食 药

蓬子菜 Galium verum L.



别名：松叶草、铁尺草、月经草、黄牛尾、黄米花、柳夫绒篙、疗毒篙、鸡肠草

分布：分布于我国东北、华北、西北及长江流域

多年生草本

食用部位：嫩叶及种子可食，全草及根入药

采食时间：春季采嫩叶，秋季采种子，夏、秋采全草，秋季挖根

形态：蓬子菜一般生长在草原、山地林缘及灌丛中，其茎中可以提取绛红色的染料。植株高15～40厘米，基部稍木质化。根茎粗短；根细圆柱形，数条簇生；茎多数，直立，丛生，中空，略呈四棱形，幼时密被短柔毛。叶6～10片轮生，无柄；叶片窄线形，两面有柔毛，长1～5厘米，宽1～2毫米，中脉隆起，边缘反卷。聚伞花序集成顶生的圆锥状；花黄色，有短柄，萼筒与子房愈合，无毛；花冠筒极短，裂片4片，卵形，辐射状，直径约2毫米；雄蕊4枚，伸出；子房2室，花柱2枚，柱头头状。果扁球形，直径约1.5毫米，无毛。花期为6～7月，果期为8～9月。



食用方法：嫩叶采集后用开水焯熟，换水浸洗干净，加入油盐调拌食用；种子采集后舂去外壳，得到青色的米，用来煮粥或磨成面蒸饼吃。

药用功能：味苦、甘，性温，具有解毒、利湿、止痒的功效。可用于急性荨麻疹、水田皮炎、静脉炎、痈疖疔疮等。







豆科 米口袋属 食 药

米布袋 Gueldenstaedtia multiflora Bge.



别名：米口袋、甜地丁

分布：分布于我国黑龙江、吉林及华北、西北、华东、中南等地

多年生草本

食用部位：嫩叶、种子可食，全草入药

采食时间：春季采嫩叶、全草，夏季采种子

形态：米布袋即豆科植物米口袋，植株高4～20厘米，全株被白色长绵毛，果期后毛渐稀少。主根圆锥形或圆柱形，粗壮，上端有短缩的茎或根状茎。叶为奇数羽状复叶，丛生于根状茎或短缩茎上端；托叶卵形、卵状三角形至披针形，基部与叶柄合生；小叶9～19枚，广椭圆形、长圆形或近披针形，长4～15毫米，宽2～7毫米，基部圆形或广楔形，先端钝或圆，有时稍尖或近锐尖，全缘，两面被白色长绵毛。总花梗自叶丛间抽出，2～5朵花排列成伞形花序，顶生；花梗极短；苞及小苞披针形至线形；萼钟状；花冠紫堇色，旗瓣广卵形至狭卵形、倒卵形，基部渐狭成爪，翼瓣长圆形，上端稍宽，基部有细爪；子房被毛，花柱上端卷曲。荚果圆筒状，1室，长13～20毫米，宽3～4毫米，被长柔毛。种子肾形，表面有光泽，具浅蜂窝状凹陷。花期为4～5月，果期为5～7月。

2～5朵花排列成顶生的伞形花序，花冠紫堇色。

奇数羽状复叶丛生于根状茎或短缩茎上端，小叶9～19枚。

荚果圆筒状，长13～20毫米，宽3～4毫米，被长柔毛。

主根圆锥形或圆柱形，粗壮，上端有短缩的茎或根状茎。

小叶广椭圆形或近披针形，全缘，两面被白色长绵毛。

食用方法：种子可煮熟后食用，嫩叶可以焯熟后凉拌。

药用功能：具有清热解毒、消肿止痛的功效，可用于各种化脓性炎症、痈肿、疔疮、高热烦躁、黄疸、肠炎、痢疾等。





茄科 茄属 食 药

天茄儿苗 Solanum nigrum L.



别名：龙葵、天茄子、黑天天、苦葵、野辣椒、黑茄子、野葡萄、酸浆草、天宝豆

分布：我国各地都有分布

一年生草本

食用部位：嫩叶及果实可食，全草入药

采食时间：春季采嫩叶，夏、秋采全草及果实

形态：天茄儿苗就是茄科植物龙葵，一般生长在路旁或田野里，它的果实可用来制成褐色、绿色及蓝色的染料。植株高0.3～1米，茎直立，多分枝。叶卵形，长2.5～10厘米，宽1.5～3厘米，顶端尖锐，全缘或边缘有不规则的波状粗齿，基部楔形，渐狭成柄；叶柄长达2厘米。花序为短蝎尾状或近伞状，腋生或腋外生，有花4～10朵，白色，细小；花序梗长1～2.5厘米，花柄长约1厘米；花萼杯状，绿色，5浅裂；花冠辐状，裂片卵状三角形，长约3厘米；雄蕊5枚；子房卵形，花柱中部以下有白色绒毛。浆果球形，直径约8毫米，成熟时黑色；种子近卵形，压扁状。花果期为9～10月。



食用方法：采集嫩叶后用热水焯熟，换水浸泡，去除怪味，然后用油盐调拌食用。果实成熟后可以直接摘取食用。

药用功能：味苦，性寒，具有清热解毒、利水消肿的功效。可用于感冒发烧、牙痛、慢性支气管炎、痢疾、泌尿系感染、乳腺炎等，外用可治疗痈疖疔疮、蛇咬伤等。

平地
盐碱地
水边



豆科 苦马豆属 食 药

苦马豆 Swainsonia salsula Taub.



别名：羊尿泡、马皮泡、红苦豆子、羊卵泡、尿泡草、羊卵蛋、铃铛草

分布：分布于我国华北及西北地区

多年生草本

食用部位：嫩叶及种子可食，全草、根及果实入药

采食时间：春季采嫩叶，秋季采果并挖取带根全草



形态：苦马豆生长在草原、沙质地、碱地或溪流附近。植株高25～50厘米。茎直立，具开展的分枝，全株被灰白色短毛。奇数羽状复叶；托叶披针形；小叶13～19枚，倒卵状长圆形或椭圆形，长7～15毫米，基部近圆形或楔形，先端钝而微凹，有时具1个小刺尖，两面均被贴生的短毛。总状花序腋生，比叶长；苞披针形，长约1毫米；萼钟状，5齿裂；花冠红色，长12～13毫米；旗瓣开展，两侧向外反卷，瓣片近圆形，长约10毫米，宽约13毫米，顶端微凹，基部具短爪；翼瓣比旗瓣稍短，与龙骨瓣近等长；子房有柄，线状长圆形，密被毛，花柱稍弯，内侧具纵列须毛。荚果卵圆形，膨大成囊状，1室。种子多数，肾形，褐色。花期为6～7月，果期为7～8月。

食用方法：采集嫩叶焯熟后换水浸去苦味，加入油盐调拌食用。种子浸泡去除苦味，晒干后磨成面，做成饼蒸食。

药用功能：味微苦，性平，具有利尿、消肿的功效。可用于肾炎水肿、慢性肝炎、肝硬化、腹水、血管神经性水肿等。





山坡

平地

玄参科 地黄属 食 药

地黄苗 Rehmannia glutinosa Libosch.



别名： 酒壶花、地髓、芑、山烟、山白菜

分布： 我国北京、天津、河南、河北、辽宁、山东、浙江等地均有大量分布

多年生草本

食用部位： 根叶可食，块根入药

采食时间： 春季采叶，秋季挖根

形态： 地黄苗即地黄，因其地下块根为黄白色而得名，也有说是因为地黄质沉重而色黄，可以作为黄色染料而得名。地黄多生长于山坡、田埂及路旁，它作为我国传统的中药材而广泛栽培已有许多年的历史。全株有白色长柔毛和腺毛。叶基生成丛，倒卵状披针形，基部渐狭成柄，边缘有不整齐的钝齿；叶面皱缩，下面略带紫色。花茎由叶丛中抽出，花序总状；萼5浅裂；花冠钟形，略为2唇状，紫红色，内面常有黄色带紫的条纹。蒴果球形或卵圆形，具宿萼和花柱。花期为4～6月，果期为7～8月。

花冠钟形，略为2唇状，紫红色，内面常有黄色带紫的条纹。

块根黄白色，可以入药。

全株覆盖着白色长柔毛和腺毛。

叶基生成丛，倒卵状披针形，边缘有齿，叶面皱缩。

食用方法： 地黄叶可以用来煮汤，也可以榨取汁液后和面做成面食；地黄根则可以切成片后蒸火腿或切成丝炒肉，也可切成丝、块、片配炒各种时新蔬菜，还可以制成生地天门冬猪肝汤、蜂蜜地黄粥、姜汁地黄粥等。

药用功能： 地黄依加工方法不同有鲜地黄、生地黄、熟地黄三种，鲜地黄可清热生津、止血；生地黄可清热凉血、养阴、生津；熟地黄可滋阴补血、益精填髓。

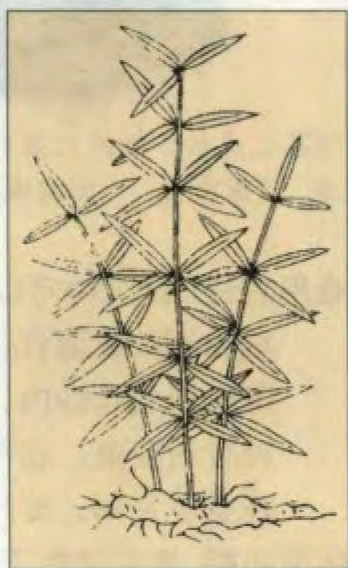


黄精苗 Polygonatum sibiricum Red.

百合科 黄精属

食 药

别名：龙衔、白及、垂珠、鸡格、米脯、菟竹、重楼、救穷、戊己芝、萎蕤、鸡格、马箭、仙人余粮、土灵芝、山捣臼、鸡头参



分布：主要分布于我国河北、内蒙古、陕西等省区

多年生草本

食用部位：根叶可食，根茎入药

采食时间：春季采食嫩叶，9～10月采挖根茎

形态：黄精苗即黄精，多生长在山地林下、灌丛或







山坡的半阴处，它是我国古代道仙家所服食的物品。根茎横生，肥大肉质，黄白色，略呈扁圆形，有数个茎痕，茎痕处较粗大，最粗处直径可达2.5厘米，生少数须根。茎直立，圆柱形，单一，高50～80厘米，光滑无毛。叶无柄，通常4～5枚轮生；叶片线状披针形至线形，长7～11厘米，宽5～12毫米，先端渐尖并卷曲，上面绿色，下面淡绿色。花腋生，下垂，花梗长1.5～2厘米，先端2歧，着生花2朵；苞片小，比花梗短；花被筒状，长8～13毫米，白色，先端6齿裂，带绿白色；雄蕊6枚，花丝光滑；雌蕊1枚，与雄蕊等长，子房上位，柱头上有白色毛。浆果球形，直径7～10毫米，成熟时黑色。花期为5～6月，果期为6～7月。

食用方法：黄精嫩叶可以焯熟后凉拌；黄精根可以略煮之后加入白糖凉拌，此外还可制成黄精炖瘦肉、黄精粥、黄精蒸鸡、黄精酒等，都是冬季补虚的佳品。

药用功能：味甘，性平，具有补气养阴、健脾、润肺、益肾的功能。可用于治疗脾胃虚弱、体倦乏力、口干食少、肺虚燥咳、精血不足、内热消渴等症。





菊科 牛蒡属 食 药

牛蒡子 Arctium lappa L.



别名：牛菜、大力子、牛子、蝙蝠刺、东洋萝卜、东洋参、牛鞭菜

分布：主要分布于我国吉林、辽宁、黑龙江、浙江等省

二年生草本

食用部位：肉质根和嫩茎可食，种子入药

采食时间：春季采茎叶，秋季采收种子及根

形态：牛蒡子即菊科植物牛蒡的种子。牛蒡多生长在沟谷林边及荒山草地中，原产于我国，公元920年左右传入日本。在日本，牛蒡成为寻常百姓家中强身健体、防病治病的保健菜，它的营养价值可与人参相媲美，因此被称作东洋参。牛蒡植株高1～2米。茎直立，略带紫色，上部多分枝。基生叶丛生，形大，有长柄；茎生叶广卵形或心形，长40～50厘米，宽30～40厘米，边缘微波状或有细齿，基部心形，下面密被白色短柔毛。头状花序多数，排成伞状；总苞球形，总苞片披针形，先端具短钩；花淡红色，全为管状。瘦果椭圆形，具棱，灰褐色，冠毛短刚毛状。花期为6～7月，果期为7～8月。



食用方法：牛蒡的肥大肉质根细嫩香脆，可炒食、煮食、生食或加工成饮料；嫩茎叶可以炒食或做汤。

药用功能：性温，味甘，无毒，具有疏散风热、宣肺透疹、解毒利咽的功效。可用于风热感冒、咳嗽痰多、麻疹、风疹、咽喉肿痛、痄腮丹毒、痈肿疮痛等。





山坡

平地

远志科 远志属 食 药

远志 Polygala tenuifolia Willd.



别名：小草、细叶远志、细草、棘菀、葽绕、小鸡腿、线茶、小草根

分布：分布于我国东北、华北、西北及山东、江苏、安徽、江西等地

多年生草本

食用部位：嫩叶及根可食，根可入药

采食时间：春季采嫩叶，春、秋二季挖根

花淡蓝紫色，花瓣的2侧瓣倒卵形。

蒴果扁平，边有狭翅。

中央花瓣呈龙骨瓣状，背面顶端有鸡冠状附属物。

种子卵形，微扁，密被白色细绒毛。

根圆柱形，长可达40厘米，具少数侧根。

叶互生，狭线形或线状披针形。

形态：远志植株高20～40厘米。根圆柱形，长可达40厘米，肥厚，淡黄白色，具少数侧根。茎直立或斜上，丛生，上部多分枝。叶互生，狭线形或线状披针形，长1～4厘米，宽1～3毫米，全缘，无柄或近无柄。总状花序偏侧生于小枝顶端，细弱而稍弯曲；花淡蓝紫色，花梗细弱；苞片3片，易脱落；萼片的外轮3片比较小，线状披针形，内轮2片呈花瓣状；花瓣的2侧瓣倒卵形，中央花瓣较大，呈龙骨瓣状，背面顶端有撕裂成条的鸡冠状附属物；雄蕊8枚，花丝连合成鞘状；子房倒卵形，扁平，花柱线形，弯垂，柱头二裂。蒴果扁平，卵圆形，边有狭翅，绿色。种子卵形，微扁，棕黑色，密被白色细绒毛。花期为5～7月，果期为7～9月。

食用方法：嫩叶焯熟后可以凉拌；块根浸煮后去掉木质的心，然后煮食或炒食。

药用功能：味苦、辛，性微温，具有安神益智、祛痰、消肿的功效，可用于心肾不交引起的失眠多梦、健忘惊悸、神志恍惚、咳痰不爽、疮疡肿毒、乳房肿痛等。

山坡



杏叶沙参 Adenophora hunanensis Nannf.

桔梗科 沙参属 食 药



别名：荠苨、裂叶沙参、甜桔梗、白面根

分布：分布于河南、陕西、安徽、浙江、江西、湖南、湖北、四川、贵州、广西等地

多年生草本

食用部位：嫩叶及根可食，根也可入药

采食时间：春季采嫩叶，春季至秋末采根

形态 杏叶沙参一般生长在山坡草丛中。根圆柱形，长约30厘米。茎不分枝，高50～90厘米。茎生叶互生，无柄或近无柄，叶片狭卵形、菱状狭卵形或长圆状狭卵形，长3～8厘米，宽1～4厘米，顶端渐尖或急尖，基部宽楔形或楔形，边缘有不整齐的锯齿，表面无毛，背面沿脉疏生短毛。总状花序狭长，下部稍有分枝，有疏或稍密的短毛；花萼有短毛，裂片5片，狭披针形，长6～8毫米，宽1～1.5毫米，5浅裂；花冠紫蓝色，钟状，长1.5～1.8厘米，5浅裂；雄蕊5枚。花丝基部宽，边缘有密柔毛；花盘宽圆筒状，花柱与花冠近等长。蒴果近球形，有毛。花期为9～10月。

茎生叶互生，狭卵形、菱状狭卵形或长圆状狭卵形，边缘有锯齿。

茎不分枝，高50～90厘米。

总状花序狭长，下部稍有分枝；花冠紫蓝色，钟状，长1.5～1.8厘米。

根圆柱形，长约30厘米。

基生叶圆心形，边缘有粗齿。

食用方法：采集嫩叶后用开水焯熟，洗净后凉拌；块根用水煮食。

药用功能：味甘，性寒，无毒，具有养阴润肺、益胃生津、祛痰、补气的功效，可用于肺燥咳嗽及温热病后气液不足。





萝藦科 鹅绒藤属 食 药

牛皮消 Cynanchum auriculatum Royle ex Wight



别名：飞来鹤、隔山消、和平参、白何首乌、耳叶牛皮消

分布：分布于山东、河北、河南、陕西、甘肃、西藏、安徽、江苏、浙江、福建、台湾、江西、湖南、湖北、广东、广西、贵州、四川等地

藤状灌木

食用部位：嫩叶可食，根部入药

采食时间：春季采嫩叶，秋、冬季采挖根部

形态：牛皮消一般生长在山坡林缘及路旁灌木丛中。宿根肥厚，呈块状。茎被微毛，有乳汁。叶膜质，宽卵形至卵状长圆形，顶端短渐尖，基部心形，两耳垂直或略向内，叶片两面被微毛，侧脉每边约6条，明显；具长叶柄，顶端具丛生小腺体。聚伞花序伞房状，腋生，着花30朵；花序梗长达10厘米；花萼外面被柔毛；花冠白色，辐状，裂片长圆形，向下反折，内面被疏柔毛；副花冠下部杯状，上部5裂，裂片椭圆形，顶端钝，内面中部有1个三角形的舌状鳞片；花药顶端有圆形的膜片；花粉块卵圆形，下垂；子房无毛，柱头圆锥状，顶端2裂。蓇葖果双生，叉开，披针形；种子卵状椭圆形。花期为6～9月，果期为7～11月。



食用方法：嫩叶焯熟后浸泡掉苦味，然后加入油盐凉拌。牛皮消的根部有毒，不要误食。

药用功能：味甘、微苦，性微温，具有补肝肾、益精血、强筋骨、健脾益气的功效。



眼子菜科 眼子菜属 食

菹草 Potamogeton crispus L.



别名：虾藻、虾草

分布：分布于我国南北各省

多年生沉水草本

食用部位：嫩茎叶可食

采食时间：春季采食

形态：菹草生长在池塘、湖泊、溪流中，其中静水的池塘或沟渠中比较多见，是常见的水生杂草，同时也可作为鱼的饲料或绿肥。菹草的根状茎细长，近圆柱形。茎稍扁，多分枝，分枝顶端常结芽苞，脱落后长成新植株，近基部常匍匐于地面，于节处生出疏或稍密的须根。叶宽披针形或线状披针形，无柄，通常长3～8厘米，宽3～10毫米，先端钝圆，有小锯齿，基部近圆形或狭，边缘有浅波状褶皱，有细锯齿，脉3，约1毫米与托叶合生，但不形成叶鞘。穗状花序腋生于茎顶，开花时伸出水面，梗长2～5厘米，穗长1.2～2厘米，疏松少花。小坚果宽卵形，背脊有齿。菹草的生命周期不同于多数的水生植物，它在秋季发芽，冬春生长，4～5月开花结果，夏季6月后便逐渐衰败腐烂。



食用方法：捞取菹草的嫩茎叶，择洗干净后剁碎，焯熟后凉拌，也可以与粥一起煮。

药用功能：未见记载。



水中



狸藻科 狸藻属 食

水豆儿 Utricularia vulgaris L.





别名：狸藻

分布：主要分布于黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、河北、山西、陕西、甘肃、青海、新疆、山东、河南和四川西北部等地

多年生水生食虫草本

食用部位：苗叶及捕虫囊可食

采食时间：春、夏采食

形态：水豆儿就是狸藻，主要生长在静水池塘及稻田中。狸藻的一生都在水中度过，它几乎没有根，茎也很细弱，全身叶片裂成一条条细丝状，好像许多杂乱的绿色头发。狸藻在夏天从茎上抽出一根花梗，露出水面，花梗头上开出小花数朵，黄紫色。狸藻是水中的食虫植物，它的叶边上长着许多小口袋，那是专门用来捕虫的工具——捕虫囊。捕虫囊的构造很别致，每个囊都有一个和外面相通的口子，口子上有小盖子，盖子上又长着4根有感觉的毛。当水中的小虫游到小囊门口，只要轻轻一碰，小盖就会向里面打开。等小虫一游进囊中就再也出不来了，因为这个盖子只能从外向内打开，而不能从里向外推开。接着，捕虫囊开始分泌消化液，一般只需要几个小时至数天，猎物被完全消化，营养被捕虫囊壁吸收，多余的水分也被排出，捕虫囊便又恢复原状等待下一个猎物。两次捕猎过程最快时只需间隔15分钟。

食用方法：狸藻的苗叶和捕虫囊择洗干净后可以煮食，也可以生着腌食。

药用功能：未见记载。



莎草科 藨草属 食 药

水葱 Scirpus validus Vahl



别名：莞、苻蓠、莞蒲、葱蒲、莞草、水丈葱、冲天草、翠管草、管子草

分布：分布于我国东北、西北、西南各省

多年生宿根挺水草本

食用部位：苗叶可食，全草入药

采食时间：春、夏采叶，夏、秋采全草

形态：水葱一般生长在池塘、湖泊边的浅水处，以及稻田的水沟中。植株高1～2米，茎秆高大通直，外形很像我们平常食用的大葱。茎秆圆柱状，中空。根状茎粗壮而匍匐，须根很多，基部有3～4个膜质管状叶鞘，鞘长可达40厘米，最上面的一个叶鞘具叶片。线形叶片长2～11厘米。圆锥状花序假侧生；苞片由秆顶延伸而成，长达5厘米，椭圆形或卵形；小穗单生或2～3个簇生于辐射枝顶端，长5～15毫米，宽2～4毫米，上有多数花；鳞片卵形，顶端有小凹缺，中间伸出凹缺成短尖头，边缘有绒毛，背面两侧有斑点；具倒刺的下位刚毛6条，棕

圆锥状花序假侧生，小穗单生或2～3个簇生于辐射枝顶端。

茎秆圆柱状，中空，很像我们平常吃的大葱。

雄蕊3条，柱头两裂，略长于花柱。

基部有3～4个膜质管状叶鞘。

根状茎粗壮，须根很多。

褐色，与小坚果等长；雄蕊3条，柱头两裂，略长于花柱。小坚果倒卵形，双凸状，长约2～3毫米。花果期为6～9月。水葱用作园林绿化植物，具有茎秆挺拔翠绿的特点，使园林显得朴实自然，富有野趣。它的茎秆还可作为插花的材料，也可用作造纸或编织草席的材料。

食用方法：采集嫩苗叶后择洗干净，用开水焯熟后凉拌。

药用功能：具有渗湿利尿的功效，可用于小便不通、水肿腹胀等。





禾本科 芦苇属 食 药

芦笋 Phragmites communis (L.) Trin



别名：芦头、芦柴、苇子

分布：分布几乎遍及全国各地，以东北、内蒙古、新疆及华北白洋淀最为盛产

多年生湿生草本

食用部位：嫩芽可食，全草及根入药

采食时间：春季采嫩芽，夏、秋采全草

形态：芦笋即禾本科植物芦苇的嫩芽，生长在灌溉沟渠旁、河堤沼泽地等。芦苇的植株高大，地下有发达的匍匐根状茎。茎秆直立，秆高1～3米，节下常生白粉。叶鞘圆筒形，无毛或有细毛；叶舌有毛，叶片长线形或长披针形，排列成两行；叶长15～45厘米，宽1～3.5厘米。圆锥花序分枝稠密，斜向伸展，花序长10～40厘米，小穗有小花4～7朵；颖有3脉，一颖短小，二颖略长；第一小花多为雄性，其余为两性；第二外稃先端长渐尖，基盘的长丝状柔毛长6～12毫米；内稃长约4毫米，脊上粗糙。果实为颖果，披针形，顶端有宿存花柱。花期为8～12月。芦苇的全草具有通气组织，可以净化污水；它的茎秆坚韧，是很好的造纸原料，也可编织席、帘等；花序可做扫帚；花絮可填枕头。



食用方法：芦笋宜鲜食，可用来炒、煮、炖或凉拌，也可做汤，如清炒芦笋、芦笋炒肉片、芦笋炒鸡丁、蟹柳芦笋拌鸡蛋、芦笋肉丝番茄汤等。

药用功能：性寒，味甘，具有清胃火、除肺热、健胃、镇呕、利尿的功效。





禾本科 白茅属 食 药

茅芽根 Imperata cylindrica (L.) Beauv. Var.. major (Nees) Hubb.



别名：茅针、茅根、兰根、茹根、地菅、地筋、兼杜、白茅菅、白花茅根、丝茅、万根草、地节根、坚草根、甜草根、寒草根

分布：分布于辽宁、河北、山西、山东、陕西、新疆等北方地区

多年生草本

食用部位：嫩芽可食，根茎入药

采食时间：春季采嫩芽，春、秋采挖根茎

形态：茅芽根即禾本科植物白茅的根茎，白茅多生于河岸草地、沙质草甸、荒漠与海滨。植株高0.2～1米。根茎白色，匍匐横走，密被鳞片。茎秆丛生，直立，圆柱形，光滑无毛，基部被多数老叶及残留的叶鞘。叶线形或线状披针形；根生叶与植株大致等长；茎生叶较短，叶鞘褐色，具短叶舌。圆锥花序紧缩成穗状，顶生，长5～20厘米，宽1～2.5厘米；小穗披针形或长圆形，成对排列在花序轴上；花两性，每小穗具1花，基部被白色丝状柔毛；第1颖稍短而狭，具3～4脉，第2颖较宽，具4～6脉；稃膜质，无毛，第1外稃卵状长圆形，内稃短，第2外稃披针形，与内稃等长；雄蕊2枚，花药黄色，长约3毫米；雌蕊1枚，具较长的花柱，柱头羽毛状。颖果椭圆形，暗褐色，成熟的果序被白色长柔毛。花期为5～6月，果期为6～7月。

圆锥花序紧缩成穗状，顶生。

茎秆丛生，直立，圆柱形，光滑无毛。

叶线形或线状披针形。

根茎白色，匍匐横走。

食用方法：采白茅嫩芽，剥去外皮，取里面的嫩心直接食用。

药用功能：味甘，性寒，具有凉血止血、清热生津、利尿通淋的功效。



山坡
林缘



豆科 葛属 食 药

葛根 Pueraria lobata (Willd.) Ohwi.



别名：野葛

分布：分布于我国黑龙江、吉林及华北、西北、华东、华中、华南、西南等地

木质藤本

食用部位：根部可食，也可入药

采食时间：春、秋两季采挖

形态：葛根即豆科植物野葛的根，多生长于山坡及沟谷的阔叶林内、林缘及灌丛间，它的茎可做绳索或用于编织，其纤维可以制作葛布。野葛具有肥厚的大块根。枝灰褐色，微具棱，疏生褐色硬毛。羽状三出复叶；托叶2枚，卵状披针形，被褐色硬毛；小托叶线形，叶柄被贴生的短白毛和开展的褐色粗毛；顶小叶菱状卵形，3浅裂，背面灰白色，被短柔毛；侧小叶斜广卵形，有时稍2浅裂。总状花序腋生，总花梗贴生白色短柔毛，密花；小苞卵状披针形；萼钟状，5裂，裂片披针形，上面2裂片合生；花冠紫色，旗瓣近圆形，先端微凹，基部内侧有2个耳和短爪，翼瓣长圆形，先端圆，龙骨瓣倒卵状长圆形，翼瓣和龙骨瓣基部都有弯耳和长爪；雄蕊10枚，成9与1两体；子房线形，被白色短柔毛，柱头头状。荚果长圆形，扁平，密被黄褐色长硬毛，含2～10粒种子。花期为7～8月，果期为9～10月。



食用方法：野葛根中富含淀粉，可以直接蒸食，也可过滤出淀粉，蒸食或者煮食。

药用功能：味甘、辛，性平，具有解表、开胃的功效，可用于解酒毒、身热赤、尿涩痛等。





蓼科 蓼属 食 药

何首乌 Polygonum multiflorum Thunb.



别名：首乌、夜交藤、赤首乌、首乌藤、铁秤砣、红内消、陈知白

分布：主要分布于我国河南、湖北、安徽、四川一带，人工栽培集中在贵州、江苏等地

多年生草本

食用部位：根、花可食，根部入药

采食时间：夏季采花，秋、冬二季挖根

形态：何首乌本名交藤，传说有一个名叫何首乌的人吃过此物后，头发乌黑、子孙兴旺、寿命极长，因此后人便将此药叫做何首乌。古代关于何首乌的神奇疗效有很多传说，最有名的莫过于八仙之一张果老误食后飞升的传说，在鲁迅先生的《从百草园到三味书屋》中也提到吃了根部像人形的何首乌可以成仙，当然这只是民间的传说而已，不足为信。何首乌全株无毛。根细长，顶端有膨大的长椭圆形肉质块根，皮黑色或黑紫色。茎缠绕，称"夜交藤"，中空，多分枝，基部木质化。叶片卵形，顶端渐尖，基部心形，两面无毛；托叶鞘短筒状。花序圆锥状，大而开展；苞片卵状披针形；花小，白色，花被5深裂，裂片大小不等，结果时增大，背部有翅；雄蕊8枚；花柱3裂。瘦果椭圆形，有3棱，黑色，平滑。花期为8～10月，果期为10～11月。



食用方法：花可凉拌，根可以做成何首乌炒鸡丁、何首乌炒猪肝、何首乌煨鸡等。

药用功能：性微温，味苦、甘、涩，具有解毒、消痈、润肠通便的功效。可用于瘰疬疮痈、风疹瘙痒、肠燥便秘、高血脂等。





葫芦科 栝楼属 食 药

瓜楼根 Trichosanthes kirilowii Maxim.



别名：栝楼、天花粉、地楼、果赢、天瓜、泽姑、瓜蒌、药瓜、栝楼蛋

分布：分布于我国北部至长江流域各地

多年生草质藤本

食用部位：根、瓤、种子可食，果实、种子、块根入药

采食时间：10月下旬挖根，9、10月间采果取种子

形态：瓜楼根即葫芦科植物栝楼的根。在我国最早的诗歌总集《诗经》中，有"果赢之实，亦施于宇"的句子，果赢即栝楼，可见当时就已有了对于栝楼的记载。《本草经》中则将其列入中品。栝楼多生长于向阳的山坡、山脚、石缝及田野草丛中。块根肥大，圆柱形，入药称天花粉。茎多分枝，卷须细长。单叶互生，具长柄。雌雄异株，花白色，雄花成总状花序；雌花单生于叶腋。果实近球形，成熟时金黄色，入药称全栝楼。种子多数，扁长椭圆形，入药称栝楼仁。花期为7月至8月，果熟期为9月至10月。



食用方法：采挖根后削去外皮，切段后用水浸泡四五天，然后捣烂并过滤出细粉，用来做烧饼、煎饼等；栝楼瓤可以用来煮粥，有甜味；其种子可以榨油。

药用功能：味甘，性寒，具有润肺祛痰、利气宽胸的作用，可以治疗咳嗽痰粘、胸闷作痛等，对冠心病、心绞痛也有一定疗效。

平地

山坡



莎草科 砖子苗属 食 药

砖子苗 Mariscus umbellatus Vahl.



别名：关子苗、三棱草、大香附子、三角草

分布：分布于我国台湾、广东、广西、云南、西藏等地

多年生草本

食用部位：种子及根可食，全草入药

采食时间：夏、秋采收种子及根，7～9月采收全草

形态：砖子苗多野生于田野及山坡草丛中。秆疏丛生，高20～60厘米，锐三棱形，基部膨大。叶短于秆，线状披针形，宽0.3～0.5厘米，先端渐尖，下部常折合，上面绿色，下面淡绿色，叶鞘褐色或红棕色。花序下具叶状苞片5～8片，绿色，稍呈海绵质，通常长于花序；长侧枝聚伞花序具6～12个或更多的辐射枝，长短不等；穗状花序圆筒形或长圆形，具多数密生的小穗，小穗平展或稍下垂，线状披针形，多数集合于小伞梗顶而形成放射状的圆头花序；鳞片膜质，淡黄色或绿白色。坚果狭长圆形或三棱形。



食用方法：采集种子后磨成面，可以烙饼或者蒸食；其根可以洗净后煮食，也可以晒干后磨成面蒸食。

药用功能：性平，味苦、辛，具有止咳化痰、宣肺解表、解郁调经的功效。可用于风寒感冒、咳嗽痰多、皮肤瘙痒、月经不调、血崩等。





菊科 菊属 食 药

菊花 Chrysanthemum morifolium Ramat.



别名： 黄花、日精、节华、女节、女华、女茎、更生、周盈、傅延年、阴成生、鞠

分布： 分布于甘肃、广西、福建、云南、浙江、新疆及西藏等地

二年或多年生草本

食用部位： 花及茎叶可食，全草入药

采食时间： 秋季采花及茎叶，春、夏季采收全草

形态： 《救荒本草》所记载的菊花即菊科植物甘菊，它与一般菊花的区别在于味道甘美。甘菊具有改善睡眠、润泽肌肤的功效，还可改善女性经前不适。植株高5～20厘米。茎直立或斜生，被灰白色绵毛。叶柄长，基部扩大；叶片矩圆形或卵形，长3～4厘米，宽1～1.5厘米，2～5羽状深裂，每个裂片又作2～5浅裂或深裂，先端小裂片卵形或宽条形，先端钝或渐尖，全部叶片被灰白色绵毛或无毛。头状花序单生；总苞直径7～12毫米，被疏绵毛或几无毛；总苞片3～4层，草质，外层总苞片条状披针形，内层总苞片短于外层，条状矩圆形，边缘宽膜质；花托明显凸出，锥状球形；花黄色，全部筒状，具5齿裂。瘦果长1.8～2.2毫米，无毛，具5条纵肋，先端具膜质小冠，5浅裂。花、果期为4～9月。



食用方法： 嫩茎叶可以做汤、凉拌或煮粥；花可以泡茶，也可以与肉一起炒食，还可以酿制菊花酒。

药用功能： 味微苦、辛，性微寒，具有清热祛湿的功效，可用于湿热黄疸等。

平地
山坡



忍冬科 忍冬属 食 药

金银花 Lonicera japonica Thunb.



别名：忍冬、银花、双花、二花、二宝花、鹭鸶花、金藤花、双苞花、金花

分布：我国除黑龙江、内蒙古、青海、宁夏、新疆、西藏、广东等地无野生外，全国各地均有分布

多年生半常绿缠绕木质藤本

食用部位：嫩叶及花可食，花入药

采食时间：5月中下旬及6月中下旬采摘

形态：金银花是一种非常漂亮的开花植物，经常攀附在其他树木的树冠上，因为拥有金色及银色两种花瓣而得名。茎长可达9米，中空，多分枝，幼枝密被短柔毛和腺毛。叶对生；叶柄密被短柔毛；叶纸质，卵形、长圆卵形或卵状披针形，长2.5～8厘米，宽1～5.5厘米，先端短尖、渐尖或钝圆，基部圆形或近心形，全缘，两面和边缘均被短柔毛。花成对腋生，花梗密被短柔毛和腺毛；总花梗通常单生于小枝上部







叶腋；苞片2枚，叶状，广卵形或椭圆形，长约3.5毫米，被毛或近无毛；小苞片长约1毫米，被短毛及腺毛；花萼短小，萼筒长约2毫米，无毛，5齿裂，裂片卵状三角形或长三角形，先端尖，外面和边缘密被毛；花冠唇形，长3～5厘米，上唇4浅裂，花冠筒细长，外面被短毛和腺毛，上唇4裂片先端钝形，下唇带状而反曲，花初开时为白色，两三天后变为金黄色；雄蕊5枚，着生于花冠内面筒口附近，伸出花冠外；雌蕊1枚，子房下位，花柱细长，伸出。浆果球形，直径6～7毫米，成熟时蓝黑色，有光泽。花期为4～7月，果期为6～11月。

食用方法：金银花的嫩叶及花都可以凉拌，此外，金银花还可以直接泡水喝，或者与菊花一起，做成菊花金银花汤。

药用功能：金银花是常用的清热解毒药，味甘，性寒，具有清热解毒、消炎退肿的功效，可用于急性结膜炎、乳腺炎等。

山坡
水边



豆科 决明属 食 药

望江南 Cassia tora L.



别名：小决明、假绿豆、马蹄决明

分布：主要分布于长江以南各省区，河北等地也有栽培

一年生半灌木草本

食用部位：嫩叶及花可食，果实入药

采食时间：夏季采花及嫩叶，秋季采收种子

形态：据考证，望江南应即豆科植物小决明，一般野生于山坡或河边，也有人工栽培。植株高1～2米，全株散生短毛。偶数羽状复叶具小叶2～3对，小叶倒卵形至倒卵状矩圆形，长1.5～6.5厘米，宽0.8～3厘米。花通常2朵生于叶腋，花冠黄色，总花柄极短，花瓣5枚。荚果细条形，长达15厘米。种子多数，近菱形，淡褐色，有光泽。花期为7月前后，果熟期为9～10月。小决明开花时黄花鲜艳夺目，如果在园林中成群栽植，则可以装饰林缘，或作为低矮花卉的背景材料。

食用方法：嫩叶采集后用开水焯熟，浸洗掉苦味，即可凉拌食用；其花可以炒食，也可以凉拌。



药用功能：种子药用，性微寒，味甘、苦、咸。有清肝明目、润肠祛风、强壮利尿的功效，可用于便秘、肝热目赤、头痛等。





黑三棱科 黑三棱属 食 药

黑三棱 Sparganium stoloniferum Buch.-Ham.

别名：三棱

分布：分布于东北、黄河流域、长江中下游各省区及西藏

多年生草本

食用部位：嫩茎可食，根可入药

采食时间：夏季采食，秋季采挖根部入药

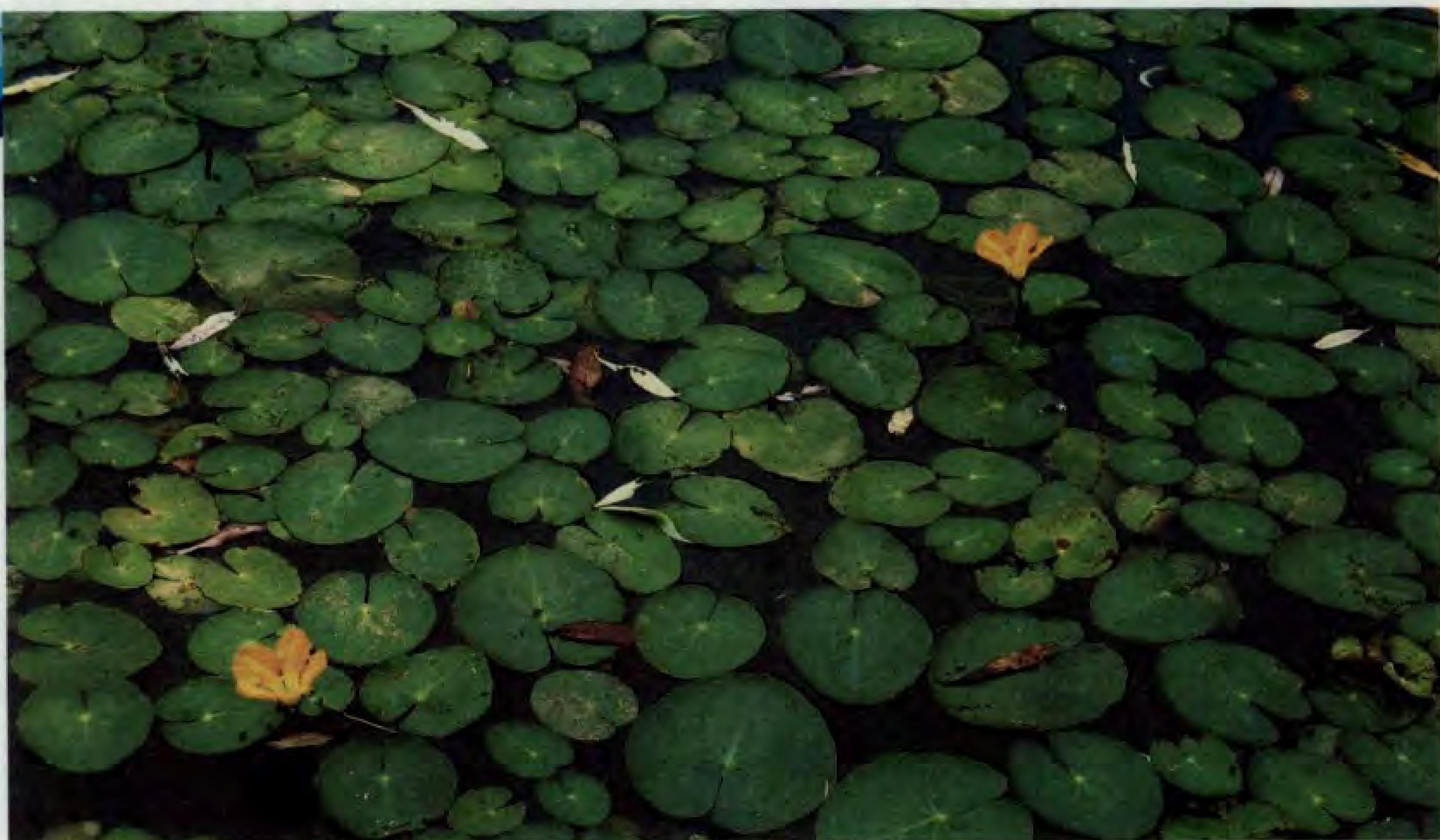


形态：黑三棱多在浅水池塘或湖边生长。茎直立，圆柱形，高60～120厘米。植株质地疏松，呈海绵质，绿色。根状茎呈圆柱形，横走于泥中，下生粗短的块茎及多数须根。叶丛生，排成2列，长条形，长60～95厘米，宽8～14毫米，先端钝，全缘，中脉在背面突出成棱，基部鞘状，总体呈三棱形，抱茎。5～7月间从叶丛间生出花葶，不分枝或分枝，具叶状苞片，花单性，白色，雌雄同株，花密集成圆头状，排成疏离穗状花序，雄花具有3雄蕊，雌花具有单心皮雌蕊。果实为核果状，有棱角。



食用方法：采集黑三棱的嫩茎，剥去外面的粗皮，然后用热水焯熟，加入油盐调拌食用。

药用功能：秋季采挖，除去茎叶后洗净，用刀削去块状根茎的外皮，然后晒干或烘干，即可入药。性味辛、苦、平，有破血行气、消积止痛的功效。可用于痞块、淤血、经闭、食积胀痛等症。



龙胆科 荇菜属 食 药

荇丝菜 Nymphoides peltatum (Gmel.) O. Kuntze





别名：荇菜、金莲儿、大浮萍、荇菜、莲叶荇菜、大紫背浮萍、水葵、水镜草、水荷叶

分布：我国华东、西南、华北、东北、西北等地区都有分布

多年生水生草本

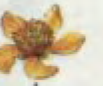
食用部位 嫩茎可食，全草入药

采食时间：春季采茎叶，夏季采全草

形态：荇丝菜即荇菜，多生于池沼或流水缓慢的排水沟中。荇菜在我国民间作为野菜食用已有两三千年的历史，《诗经》中有一首脍炙人口的作品《关雎》，其中就描写了一个青年爱恋一个采摘荇菜的姑娘的情节。荇菜茎为圆柱形，多分枝，沉没水中，具不定根，水底泥中生横生匍匐根状茎。叶漂浮水面，近圆形，基部深心形，全缘或微波状，上面粗糙，下面带紫色，密被腺点；叶柄基部抱茎。伞形花序簇生于叶腋；花梗伸出水面；花萼5深裂，裂片披针形；花冠黄色，顶部5裂，裂片先端微凹，边缘具齿状毛，喉部被毛；雄蕊5枚；子房基部具5个蜜腺，花柱长，瓣状2裂。蒴果长椭圆形，先端尖。种子多数，有翅。花期为7～8月，果期为8～9月。

食用方法：荇菜嫩茎可以焯熟后凉拌、炒食，或者和面蒸食，也可以晒干菜。如荇菜炒肉丝、荇菜烩豆腐、蒜茸荇菜等。

药用功能：味辛，性寒，具有发汗、透疹、清热、利尿的功效。可用于感冒发热无汗、麻疹透发不畅、荨麻疹、水肿、小便不利等。







禾本科 菰属 食 药

茭笋 Zizania caduciflora (Turcz. ex Trin.) Hand. -Mazz.



别名：茭白、出隧、绿节、菰菜、茭首、菰首、菰笋、菰蒋草、茭粑、茭瓜、菰、水生菰

分布：我国南北各省、区都有分布

多年生水生草本

食用部位：膨大茎秆与种子可食，膨大茎秆也可入药

采食时间：秋季采收

形态：茭笋即茭白，是一种名叫"菰"的植物的病体产物。菰的茎部因受黑粉菌的刺激而膨大，便形成了纺锤形的茭白。不过不用害怕，这种病体产物对人类不仅无害，反而有益，是我国南方地区常见的一种水生蔬菜。菰的茎秆直立而粗壮，基部有不定根。叶片扁平，长披针形，长0.3～1米，宽约3厘米，先端芒状渐尖，基部微收或渐窄，一般上面和边缘粗糙，下面光滑，中脉在背面凸起；叶鞘长而肥厚，互相抱合形成"假茎"。花果期为秋冬季，圆锥花序较大，长30～60厘米，多分枝，上升或展开。颖果圆柱形。菰的主茎和分蘖枝进入生殖期后，基部如有茭白黑粉菌寄生，就不能正常生长，形成椭圆形或近圆形的肉质茎，这就是茭白。



食用方法：菰米（即种子）可以煮粥；茭白可以炒食或凉拌，如凉拌茭白、咖喱茭白、酱淋茭白、油焖茭白、糟溜茭白、麻辣茭白、葱油茭白等。

药用功能：味甘，性寒，具有解热毒、除烦渴、利二便的功效，可用于烦热、消渴、二便不通、黄疸、痢疾、热淋、目赤、乳汁不下、疮疡等。





平地
山坡



苎麻科 苎麻属 食 药

苎根 Boehmeria nivea(L.) Gaud.



别名：家苎麻、白麻、白叶苎麻、圆麻

分布：主要分布于湖南、湖北、四川、安徽、江西、广西、浙江、贵州、河南、陕西、江苏、云南、福建、广东、台湾等地

多年生宿根草本

食用部位：叶及根可食，也可入药

采食时间：冬初挖根，秋季采叶

形态：苎麻是重要的纺织纤维作物，其单纤维长，强度大，吸湿和散湿快，热传导性能好，脱胶后洁白而有丝光，因此有“中国丝草”之称。苎麻可以纯纺，也可与棉、丝、毛、化纤等混纺，闻名于世的浏阳夏布就是用苎麻纤维制成的手工制品。苎麻植株高1～2米，茎、花序和叶柄表面都密生着短或长的柔毛。叶互生，宽卵形或近圆形，表面粗糙，背面密生交织的白色柔毛。花雌雄同株，团伞花序集成圆锥状，雌花序位于雄花序之上；雄花被片4片，雄蕊4枚；雌花花被管状，被细毛。瘦果椭圆形，长约1.5毫米。花果期均为7～10月。



食用方法：根刮洗去皮后煮熟，味道甜美。其叶含多种粗蛋白质和维生素，可与米、面搭配制作各种糕点。

药用功能：根味甘，性寒，具有清热利尿、凉血安胎的功效。叶味甘，性凉，具有止血、解毒的功效。





豆科 胡枝子属　食 药

胡枝子 Lespedeza bicolor Turcz.

总状花序腋生，呈圆锥状。

花冠紫色，比萼长2.5～3倍。

花萼长4.5～5毫米，被疏柔毛。

3出复叶，小叶狭卵形、倒卵形或椭圆形，全缘，下表面被疏柔毛。



别名：随军茶、扫皮、胡枝条、野花生、过山龙、羊角梢、豆叶柴、夜合草、假花生、横条、横笆子、扫条

分布：分布于东北、内蒙古、河北、山东、山西、河南、陕西、浙江、江西、福建等地

落叶灌木

食用部位：种子可食，茎、叶入药

采食时间：秋季采食种子，夏、秋采茎叶

形态：胡枝子一般生长在山地的灌木林下，高0.5～2米。3出复叶，小叶狭卵形、倒卵形或椭圆形；顶端小叶长1.5～7厘米，宽1～4厘米；侧小叶较小，基部渐狭或圆形，先端常为圆钝头，稍具短尖，全缘，上面绿色，无毛，下面色较淡，被疏柔毛。总状花序腋生，呈圆锥状；总花梗长4～15厘米；小苞片狭卵形，长1～1.5毫米，棕色，外面疏被白柔毛；萼长4.5～5毫米，被疏柔毛，4裂，其上面裂片再分2裂，裂片常无毛，卵形或广披针形；花冠紫色，比萼长2.5～3倍；旗瓣卵圆形，一般比龙骨瓣要长；雄蕊10枚，两体；雌蕊1枚，花柱内弯。荚果斜倒卵形，有子房柄及短尖，稍被柔毛。花期为7～8月，果期为9～10月。

食用方法：采集种子后春捣成米，洗净后先用开水烫三五次，再下锅煮成粥或饭。

药用功能：味甘，性平，具有清热润肺、利尿通淋的功效。可用于肺热咳嗽、感冒发热、淋症、吐血、衄血、便血等。



Chapter 02

>> 木部





山茶科 山茶属 食 药

茶树 Camellia sinensis (L.) Kuntze.



别名：茗、苦茶

分布：广泛分布于我国长江流域及其以南各地

常绿灌木

食用部位：叶可食，根入药

采食时间：四季都可采叶挖根

形态：说起茶，中国人都不陌生，我国是茶的故乡，茶树在我国的栽培已有几千年的历史。在云南普洱县有棵"茶树王"，是现存最古老的茶树。唐朝陆羽所著的《茶经》是世界上第一部关于茶的科学专著。茶树一般高1～3米，嫩枝、嫩叶具细柔毛。单叶互生；叶柄长3～7毫米；叶片薄革质，椭圆形或倒卵状椭圆形，长5～12厘米，宽1.8～4.5厘米，先端短尖或钝尖，基部楔形，边缘有锯齿，下面无毛或微有毛，侧脉约8对，明显。花两性，白色，芳香扑鼻，通常单生或2朵生于叶腋；花梗长6～10毫米，向下弯曲；萼片5～6片，圆形，被微毛，边缘膜质，具睫毛，宿存；花瓣5～8瓣，宽倒卵形；雄蕊多数，外轮花丝合生成短管；子房上位，被绒毛，3室，花柱1枚，顶端3裂。蒴果近球形或扁形，果皮革质，较薄。种子通常1颗或2～3颗，近球形或微有棱。花期为10～11月，果期为次年的10～11月。



食用方法：茶叶可以沏水喝，在烹调一些佳肴时，如果放入一些茶叶，也会使之别具风味；茶树的种子可以榨油。

药用功能：味苦，性凉，具有强心利尿、活血调经、清热解毒的功效。





豆科 合欢属 食 药

夜合树 Albizzia julibrissin Durazz.



别名：合欢、合昏、绒花树、马缨花、乌绒树

分布：分布于我国华东、华南、西南及辽宁、河北、河南、陕西等地

落叶乔木

食用部位：嫩叶及花可食，花可入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏季花开时采花

形态：夜合树即豆科植物合欢，一般生长于路旁、林边及山坡上。在中国传统文化中，合欢的寓意与萱草类似，嵇康《养生论》中说："合欢蠲忿，萱草忘忧。"也就是说，合欢可以让人快乐无忧。合欢树高4～15米。树皮灰褐色，小枝带棱角。二回羽状复叶互生，羽片4～12对；小叶10～30对，镰状长圆形，两侧极偏斜，长6～12毫米，宽1～4毫米，先端急尖，基部楔形。花序头状，多数，伞房状排列，腋生或顶生；花萼筒状，5齿裂；花冠漏斗状，5裂，淡红色；雄蕊多数而细长，花丝基部连合。荚果扁平，长椭圆形，长9～15厘米。花期为6～7月，果期为9～11月。



食用方法：采集合欢的嫩叶焯熟，浸泡后凉拌食用；合欢花可以与米一起熬粥，也可以泡酒。

药用功能：性平，味甘，具有解郁安神的功效，可用于心神不安、忧郁失眠。此外，合欢树皮还具有活血消肿的功效。

平地

山坡



锦葵科 木槿属 食 药

木槿树 Hibiscus syriacus L.



别名：白饭花、篱障花、鸡肉花、朝开暮落花
分布：分布于四川、湖南、湖北、山东、江苏、浙江、福建、广东、云南、陕西、辽宁等地
落叶灌木或小乔木
食用部位：嫩叶可食，花、根茎及果实可以入药
采食时间：春季采叶，夏、秋采花、根茎及果实
形态：木槿花被认为是坚韧、质朴、永恒、美丽的象征，因此被评为韩国的国花。植株高3～6米，茎直立，多分枝，稍披散，树皮灰棕色，枝干上有根须或根瘤，幼枝被毛，后渐脱落。单叶互生，在短枝上也有2～3片簇生的；叶卵形或菱状卵形，有明显的三条主脉，通常3裂，基部楔形，下面有毛或近无毛，先端渐尖，边缘具圆钝或尖锐的锯齿；叶柄长2～3厘米；托叶早落。花单生于枝梢叶腋，花瓣5瓣，花形有单瓣、重瓣之分，花色有浅蓝紫色、粉红色或白色之别，花期为6～9月。蒴果长椭圆形，先端具尖嘴，被绒毛，黄褐色，基部有宿存的花萼，5裂，外面有星状毛。蒴果5室，种子三角状卵形或略为肾形而扁，灰褐色。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，加入油盐调拌食用。
药用功能：木槿花有清热凉血、解毒消肿的功效；根有清热解毒、利水消肿、止咳的功效；根皮和茎皮可清热利湿、杀虫止痒；果实可清肺化痰、解毒止痛。





杨柳科 杨属 食 药

白杨树 Populus alba L.



别名：银白杨、白背杨

分布：我国新疆地区有野生天然林分布，西北、华北、辽宁南部及西藏等地有栽培

落叶乔木

食用部位：嫩叶可食，叶入药

采食时间：春、夏两季采收

形态：据考证，《救荒本草》中所记载的白杨树应为杨柳科植物银白杨，银白杨因有一身银白色的叶子而得名，树形高大，经常被用作庭荫树或行道树。树高15～30米，树冠宽阔；树皮白色至灰白色，基部常粗糙，小枝被白绒毛。萌发枝和长枝叶宽卵形，掌状3～5浅裂，长5～10厘米，宽3～8厘米，顶端渐尖，基部楔形、圆形或近心形，幼时两面被毛，长大后仅背面被毛，银白色；短枝叶卵圆形或椭圆形，长4～8厘米，宽2～5厘米，叶缘具不规则锯齿；叶柄与叶片等长或较短，被白绒毛。雄花序长3～6厘米，苞片长约3毫米，雄蕊8～10枚，花药紫红色；雌花序长5～10厘米，雌蕊具短柄，柱头2裂。蒴果圆锥形，长约5毫米，无毛，2瓣裂。花期为4～5月，果期为5～6月。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味苦，性温，具有祛痰消炎、止咳平喘的功效。可用于慢性气管炎、咳嗽、气喘等。

平地

山坡



漆树科 黄栌属 食 药

黄栌 Cotinus coggygria Scop.



别名：黄道栌、黄栌材、烟树

分布：主要分布于我国西南、华北及浙江等地

落叶灌木或小乔木

食用部位：嫩叶可食，根、树枝及叶入药

采食时间：春季采嫩叶；四季挖根，夏季砍枝摘叶

形态：黄栌树高可达8米。树冠圆形，树皮暗灰褐色不开裂。小枝紫褐色，被蜡粉。单叶互生，宽卵形，先端圆或微凹，全缘，叶柄细长。每到秋季，黄栌的叶子就会变红，色泽鲜艳，煞是好看，著名的北京一景——香山红叶便是黄栌的叶子。圆锥花序顶生，花小，杂性，黄绿色；初夏开过花后，有多数不育花的紫绿色羽毛状细长花梗宿存，成片栽植时远望就像万缕罗纱缭绕林间，非常漂亮，因此黄栌又有“烟树”的美誉。核果肾形。花期为4～5月，果熟期为6～7月。除观赏外，黄栌也有很高的实用价值，它的木材可以提取黄色染料，而且还可以制作家具或用于雕刻。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味辛、苦，性凉，具有清热解毒、散淤止痛的功效。其根、茎可用于急性黄疸型肝炎、慢性肝炎、无黄疸肝炎、麻疹不出等；叶可用于丹毒、漆疮等。







山坡



豆科 黄檀属 食 药

檀树芽 Dalbergia hupeana Hance



别名：黄檀、望水檀、白檀、不知春

分布：分布于安徽、浙江、江西、福建、湖北、湖南、广东、广西、贵州、四川等地

乔木

食用部位：嫩芽可食，根及叶入药

采食时间：春季采嫩芽，夏、秋采根及叶

形态：檀树芽即黄檀的嫩芽。黄檀多生长在山林、灌木丛中或多石的山坡、山沟溪旁，它的木材坚韧、致密，是运动器械、玩具、雕刻及其他细木工的优良用材。树高10～17米；树皮薄，灰色，条状剥裂。羽状复叶有小叶9～11枚，长圆形或宽椭圆形，长3～5.5厘米，宽1.5～3厘米，顶端钝，微缺，基部圆形；叶轴与小叶柄有白色疏柔毛；托叶早落。圆锥花序顶生或生于近枝端的叶腋；花梗有锈色疏毛；萼钟状，萼齿5枚，不等，最下面1个披针形，较长，上面2个宽卵形，较短，有锈色柔毛；花冠蝶形，淡紫色或白色；雄蕊成5与5两体。荚果长圆形，扁平，长3～7厘米，有种子1～3颗，其果实可以榨油。花果期为7～10月。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：根、叶入药，具有清热解毒、止血消肿的功效。





楝科 香椿属

食 药

椿树芽 Toona sinensis (A. Juss.) Roem.



别名：山椿、虎目树、虎眼、大眼桐

分布：主要分布于我国山东、安徽、河南、河北、广西北部、湖南南部及四川等地

多年生落叶乔木

食用部位：嫩芽可食，也可入药

采食时间：谷雨前后采摘

形态：椿树芽即楝科植物香椿的嫩芽。香椿在我国的食用历史比较久远，汉代就已遍布大江南北，古代农市上把香椿称为椿，把臭椿称为樗。香椿树高可达10多米。叶互生，为偶数羽状复叶；小叶6～10对，长椭圆形，叶端锐尖，叶痕大，长约40厘米，宽约24厘米；幼叶紫红色，成年后叶为绿色，叶背红棕色，轻披蜡质，略有涩味，叶柄红色。圆锥花序顶生，下垂；两性花，白色，有香味，花小，钟状；子房圆锥形，5室，每室有胚珠3枚，花柱比子房短。朔果狭椭圆形或近卵形，长2厘米左右，成熟后呈红褐色，果皮革质，开裂成钟形。种子椭圆形，上有木质长翅。6月开花，10～11月果实成熟。



食用方法：采集枝头的嫩芽，洗净切碎后可以凉拌，也可以炒食，如香椿炒鸡蛋、香椿炒竹笋、香椿拌豆腐、凉拌香椿、煎香椿饼等。

药用功能：性凉，味苦、平，具有清热解毒、健胃理气、润肤明目、杀虫的功效。可用于疮疡、脱发、目赤、肺热咳嗽等症。



芸香科 花椒属 食 药

椒树 Zanthoxylum simulans Hance.



别名：花椒、岩椒、土花椒、高脚刺、铁边乌不踏、臭椒

分布：分布于我国长江以南及河南、河北等地

灌木

食用部位：嫩叶及果实可食，根、果实及叶入药

采食时间：春季采嫩叶；秋末冬初采果，四季采根、叶

形态：《救荒本草》中所记载的椒树即野花椒。植株高1～2米，枝通常有皮刺及白色皮孔。单数羽状复叶互生，叶轴边缘有狭翅和长短不一的皮刺；小叶通常5～9枚，卵圆形、卵状长圆形或广卵形，厚纸质，长2.5～6厘米，宽1.8～3.5厘米，边缘有细钝锯齿，两面均有透明腺点，上面密生短刺刚毛。聚伞状圆锥花序顶生；花单性，花被片5～8片，一轮；雄花有雄蕊5～7枚；雌花心皮2～3片，背缝具1颗腺点，花柱外弯，柱头略成钝三角形；成熟的心皮1～2片，红色至紫红色，表面密集半透明的腺点，



干后浮突，有短柄。蓇葖果1～2个，成熟后红色或紫红色，基部有伸长的子房柄，外面有粗大的腺点。花期为3～5月，果期为6～8月。

食用方法：嫩叶焯熟后浸洗干净，加入油盐凉拌，有一股特殊的味道；种子可作为香料，炖菜时用来调味。

药用功能：果皮味辛，性温，具有温中止痛、驱虫健胃的功效；种子味苦、辛，性凉，具有利尿消肿的功效；根味辛，性温，可祛风湿、止痛。





昆栏树科 领春木属 食

云桑 Euptelea pleiosperma Hook. f. et Thoms.



别名：领春木、云叶树、正心木、木桃

分布：分布于我国河北、山西、河南、陕西、甘肃、四川、西藏、云南、贵州、湖北、湖南、江西、浙江等地

落叶小乔木

食用部位：嫩叶可食

采食时间：春季采摘

形态：云桑即昆栏树科植物领春木。领春木在我国分布虽广，但是由于近年来生态恶化，其数量已急剧减少，被列为濒危品种。领春木在早春百树尚未萌发之时便已花朵满枝，因此得名“领春”。树高5～10米，胸径可达28厘米；树皮灰褐色或灰棕色，皮孔明显；小枝亮紫黑色；芽卵圆形，褐色。叶互生，卵形或椭圆形，长5～14厘米，宽3～9厘米，先端渐尖，基部楔形，边缘具疏锯齿，近基部全缘，无毛，侧脉6～11对；叶柄长3～6厘米。花两性，先叶开放，6～12朵簇生；无花被；雄蕊6～14枚，花药红色，比花丝长，药隔顶端延长成附属物；心皮6～12，离生，排成1轮；子房歪斜，有长子房柄。翅果为不规则倒卵圆形，长6～12毫米，先端圆，一侧凹缺，成熟时棕色，果梗长7～10毫米；种子1～3颗，卵圆形，紫黑色。

领春木的花非常奇特，既无花萼，又无花瓣，仅由发达的雄蕊形成簇簇锦团。

芽卵圆形，褐色。

花两性，在早春百树尚未萌发时便先叶开放，6～12朵簇生。

叶互生，卵形或椭圆形，先端渐尖，基部楔形，边缘具疏锯齿，近基部全缘。

小枝亮紫黑色。

食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。也可以蒸晒后充当茶叶用。

药用功能：未见记载。

山坡

平地



黄楝树 Pistacia chinensis Bge.

漆树科 黄连木属 食 药





别名：黄连木、黄连树、楷木、惜木、孔木、鸡冠果、黄连茶、茶树、药树

分布：我国北自黄河流域，南至两广及西南各省均有分布，其中以河北、河南、山西、陕西等省最多

落叶乔木

食用部位：嫩芽叶和雄花序可食，叶芽、树皮、叶可入药

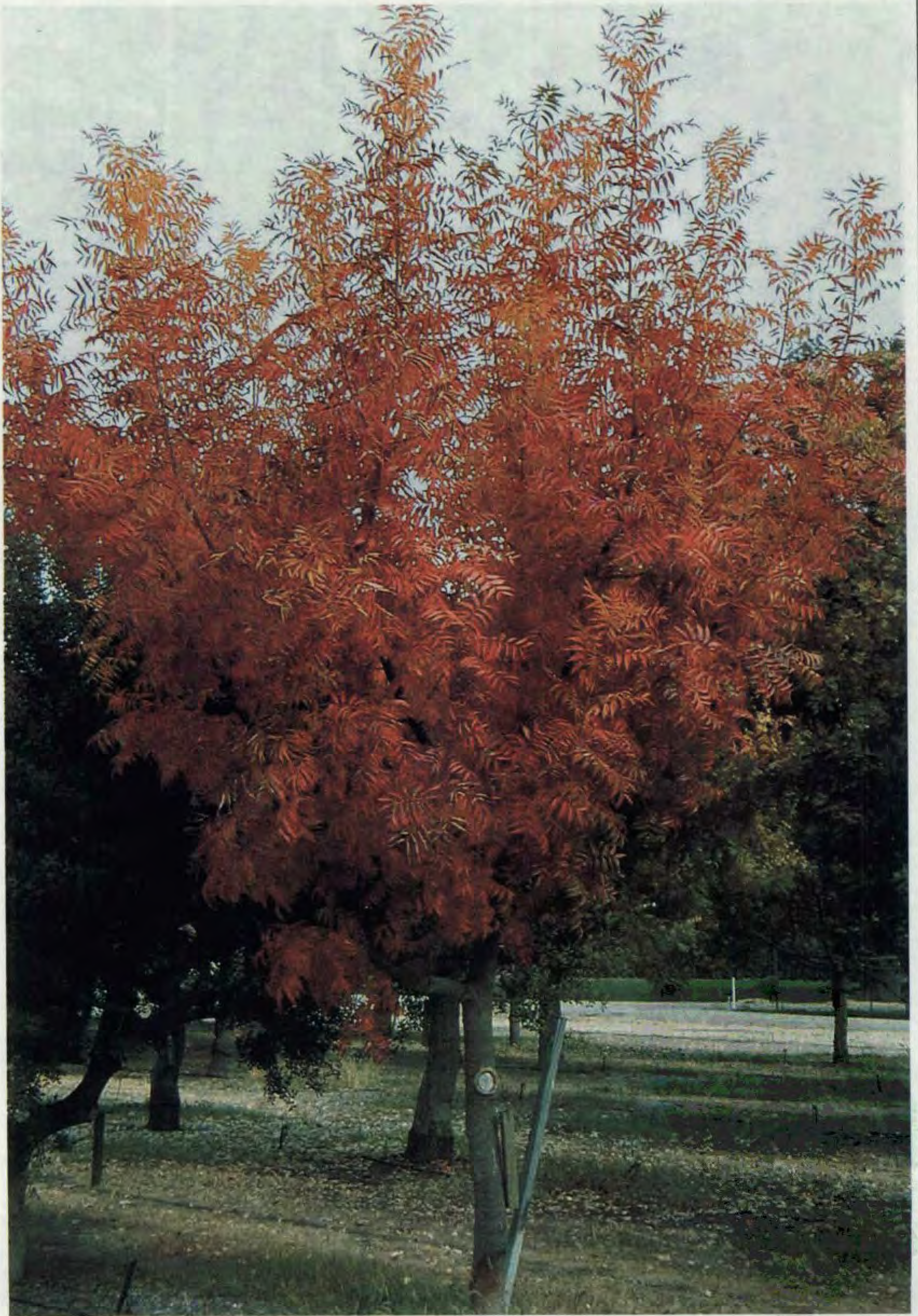
采食时间：春季采芽叶，夏、秋采叶和树皮

形态：黄楝树即黄连木，因其木材色黄且味苦而得名。黄连木又名"楷木"，据《辞海》记载："相传楷树枝干疏而不曲，因以形容刚直。""楷模"一词据说就是由此而来。黄连木常散生于低山丘陵及平原地带，最高可达30米，胸径2米；树冠近圆球形；树皮薄片状剥落。通常为偶数羽状复叶，小叶10～14枚，披针形或卵状披针形，长5～9厘米，先端渐尖，基部偏斜，全缘。雌雄异株，花序圆锥形，雄花序淡绿色，雌花序紫红色。核果直径约6毫米，初为黄白色，后变红色至蓝紫色，若红而不紫多为空粒。花期为3～4月，先叶开放；果在9～11月成熟。黄连木材质优良，耐腐性强，是名贵的雕刻、装饰及家具用材。

食用方法：黄连木的嫩芽叶和雄花序是上等的绿色蔬菜，清香、脆嫩，炒、煎、蒸、炸、腌、凉拌、做汤均可。嫩叶有香味，可制成茶叶。

药用功能：性味微苦，具有清热解毒、去暑止渴的功效，主治痢疾、暑热口渴、舌烂口糜、咽喉肿痛、湿疮、漆疮等。







木犀科 女贞属 食 药

冻青树 Ligustrum quihoui Carr.



别名：小叶女贞、小叶冬青、小白蜡、楝青、小叶水蜡树

分布：主要分布于我国中部、东部和西南部等地

落叶或半常绿灌木

食用部位：嫩芽叶可食，叶及树皮入药

采食时间：春季采嫩芽，夏、秋采叶及树皮

形态：冻青树即木犀科植物小叶女贞。小叶女贞为女贞的一种，相传因为女贞树"负霜葱翠，振柯凌风"，因而古代很多贞女慕其美名，争相将其植于堂前阶下，此树因此得名。小叶女贞常生长于石灰性土壤上的灌木丛中或石崖上。高2～3米，枝条铺散，小枝具短柔毛。叶薄革质，椭圆形至倒卵状长圆形，长1.5～5厘米，宽0.8～1.5厘米，无毛，顶端钝，基部楔形，全缘，边缘略向外反卷；叶柄有短柔毛。圆锥花序长1.5～5厘米，有细柔毛；花白色，芳香，无柄；花冠筒与裂片等长；花药略伸出花冠外。



核果宽椭圆形，紫黑色，长8～9毫米。花期为4～7月，果期为9～10月。

食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味淡、微苦，性平，具有清热解毒的功效，外用可治疗烫伤、外伤，不宜内服。





鼠李科 鼠李属 食 药

女儿茶 Rhamnus utilis Decne.



别名：鼠李、牛李子、牛筋子、鼠梓、赵李、皂李、山李子、乌巢子、楮李、乌槎子、牛皂子、绿子、乌罡子、臭李子

分布：分布于我国东北、河北、山东、山西、陕西、四川、湖北、湖南、贵州、云南、江苏、浙江等地

落叶小乔木或大灌木

食用部位：嫩叶可食，果实入药

采食时间：春季采嫩叶，8～9月采果

形态：女儿茶即鼠李科植物鼠李，多生长在山地杂木林中。树高可达10米。树皮灰褐色，小枝褐色而稍有光泽，顶端有大形芽。叶对生于长枝上，或丛生于短枝上；有长柄；长圆状卵形或阔倒披针形，长4～11厘米，宽2.5～5.5厘米，先端渐尖，基部圆形或楔形，边缘具圆细锯齿，上面亮绿色，下面淡绿色，无毛或有短柔毛，侧脉通常4～5对。花2～5束生于叶腋，黄绿色，雌雄异株，直径4～5毫米；萼4裂，萼片狭卵形，锐头；花冠漏斗状钟形，4裂；雄花有雄蕊4枚，并有不育的雌蕊；雌花子房球形，2～3室，花柱2～3裂，并有发育不全的雄蕊。核果近球形，直径5～7毫米，成熟后紫黑色。花期为5～6月，果期为8～9月。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，加入油盐调拌食用。也可以当做茶叶泡水喝。

药用功能：味苦、甘，性凉，具有清热利湿、消积杀虫的功效。可用于水肿腹胀、疝瘕、瘰疬、疥癣、齿痛等。

山坡
平地



省沽油科 省沽油属 食 药

省沽油 Staphylea bumalda DC.



别名： 蝎子草、华丽景天、长药景天、大叶景天、景天

分布： 分布于我国东北及河北、山东、山西、河南、湖北、安徽等地

落叶灌木

食用部位： 嫩叶可食，根及果实入药

采食时间： 春季采嫩叶，全年挖根，夏季采果

形态： 省沽油多生长在山坡、路旁、溪谷两旁或丛林中。树高2～5米；树皮紫红色或灰褐色，有纵棱；枝条绿白色。三出复叶对生；叶柄长2.5～8厘米；有早落性托叶；小叶3枚，中间小叶柄长5～10毫米，两侧小叶柄长1～2毫米；叶片椭圆形、卵圆形或卵状披针形，长3～8厘米，宽2～5厘米，先端锐尖，具尖尾，基部楔形或圆形，边缘有细锯齿，齿尖具尖头，上面无毛，下面青白色；主脉及侧脉有短毛。花两性，圆锥花序顶生，直立；萼片长椭圆形，浅黄白色；花瓣5瓣，白色，倒卵状长圆形，较萼片稍大，长5～7毫米；雄蕊5枚，与花瓣略等长；心皮2，子房被粗毛，花柱2枚。蒴果扁平，2室，先端2裂，果皮膜质，有横纹。种子圆形而扁，黄色，有光泽。花期为4～5月，果期为8～9月。



食用方法： 采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能： 其根味辛，性平，具有活血化淤的功效，可用于产后淤血不净；果实可用来治疗干咳。





山坡

漆树科　盐肤木属　食　药

回回醋 Rhus chinensis Mill.



别名：盐肤木、盐肤子、盐霜柏、盐酸木、敷烟树、蒲连盐、老公担盐、五倍子树

分布：我国除黑龙江、吉林、内蒙古和新疆外，其余各省区均有分布

落叶灌木至小乔木

食用部位：嫩叶及种子可食，根、叶入药

采食时间：春采嫩叶，秋季采种子；全年采根，夏、秋采叶

形态：回回醋即漆树科植物盐肤木。树高5～6米；枝开展，密布皮孔和残留的三角形叶痕。单数羽状复叶互生；小叶7～13枚，叶轴和叶柄常有狭翅；小叶无柄，卵形至卵状椭圆形，长6～12厘米，宽4～6厘米，顶端急尖，基部圆形至楔形，边缘有粗锯齿，背面有棕褐色柔毛。圆锥花序顶生，直立，宽大，花序梗密生棕褐色柔毛；花小，杂性；花萼5裂；花瓣5瓣，乳白色；雄蕊5枚；花盘环状；子房上位。果序直立，核果，扁圆形，成熟后红色，被腺毛和具节柔毛。花期为8～9月，果期为10月。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，去除酸味，加入油盐调拌食用。其种子在做汤时适量加入，可以代替醋。

药用功能：味酸、咸，性寒，具有清热解毒、散淤止血、涩肠止泻的功效。可用于感冒发热、支气管炎、咳嗽咯血、肠炎、痢疾、痔疮出血等，外用可治跌打损伤、毒蛇咬伤、漆疮。



槭树科 槭树属 食 药

槭树芽 Acer mono Maxim.



别名：地锦槭、红枫叶、色木、五龙皮

分布：分布于我国东北、华北、华中、华东、西南各地

落叶乔木

食用部位：嫩叶可食，枝、叶入药

采食时间：春季采嫩叶，夏季采枝、叶

形态：槭树芽即地锦槭的嫩芽。地锦槭树高可达15～20米；树皮粗糙，常纵裂，灰褐色；小枝细瘦，无毛，当年生的嫩枝绿色或紫绿色，多年生枝灰色或淡灰色，具圆形皮孔；冬芽近球形，鳞片卵形。叶对生；叶柄长4～6厘米，无毛；叶片纸质，近椭圆形，长6～8厘米，宽9～11厘米，5裂，有时3裂或7裂；裂片卵形或宽三角形，长渐尖，全缘，仅5条主脉腋间有簇毛，上表面光绿色，下表面淡绿色。花多数，杂性，雄花与两性花同株，多数常成圆锥状，伞房花序顶生，无毛；花带绿黄色；萼片5片，长圆形，黄绿色；花瓣5瓣，椭圆形，淡白色；



雄蕊8枚，无毛，花药黄色；子房无毛，在雄花中不发育，花柱无毛，柱头2裂，反卷。翅果嫩时紫绿色，成熟时淡黄色，小坚果压扁状，长1～1.3厘米，宽5～8毫米；翅长圆形，张开成锐角或近于钝角。花期为5月，果期为9月。

食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：味辛、苦，性温，具有祛风除湿、活血止痛的功效，可用于头痛、风寒湿痹、跌打淤痛、湿疹、疥癣等。





山坡

清风藤科 泡花树属 食 药

龙柏芽 Meliosma cuneifolia Franch.



别名：泡花树、灵寿茨、降龙木

分布：分布于陕西、河南、江西、湖北、湖南、四川、云南等地

落叶灌木或小乔木

食用部位：嫩芽可食，根皮入药

采食时间：春季采嫩芽，四季采根皮

形态：据考证，龙柏芽应即清风藤科植物泡花树，一般生长在高山山坡或沟边的杂木林中。树高4～6米。枝直立，灰褐色，近无毛。叶互生，纸质，具短柄，倒卵形或椭圆形，长7～15厘米，宽3～7厘米，先端锐尖或渐尖，基部楔形，边缘有波状锯齿，上表面无毛而粗糙，下表面在脉腋处有簇生毛，叶脉在下面凸起，叶柄长约1厘米。圆锥花序顶生，长宽约20厘米，花序轴被锈色短柔毛；花小，有香气，花瓣黄白色，直径大约6毫米。核果为球形，直径大约5毫米左右，成熟时变为黑色。花期为7月，果期为9月。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：味甘、微辛，性平，具有利水、解毒的功效。可用于水肿、腹水等，外用则可治疗痈疖肿毒、毒蛇咬伤等。





苦木科 苦木属 食 药

兜栌树 Picrasma quassioides (D. Don) Benn.



别名：苦木、土槚子、苦皮树、苦胆木、熊胆树、苦树皮、苦皮子、赶狗木

分布：分布于黄河流域以南各地

落叶乔木

食用部位：嫩芽可食，枝和叶入药

采食时间：春季采嫩芽，夏、秋二季采枝叶

形态：据考证，兜栌树似为苦木科植物苦木。高可达10米。树皮紫褐色，有灰色斑纹，平滑，有极苦味；小枝青绿色至红褐色，有明显的黄色皮孔；冬芽裸露，棕色。叶长20~30厘米；小叶9~15枚，狭卵形至长圆状卵形，长4~10厘米，宽1.5~4厘米，先端渐尖或锐尖，基部宽楔形或近圆形，偏斜，边缘有不整齐的钝锯齿，上面深绿色，下面淡绿色，无毛，沿中脉有柔毛，几无小叶柄。聚伞花序直径6~13厘米，总花梗长约12厘米，有柔毛；花杂性，雌雄异株，黄绿色，直径约8毫米；萼片长约1毫米，被毛；花瓣倒卵形，长2.5~3毫米，内面具细毛；雄蕊较花瓣长，着生于花盘基部，花药卵形，花柱两端离生，上部连同柱头外弯。核果倒卵状球形，长6~7毫米，3~4个并生，蓝色至红色。花期为5~6月，果期为9月。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：性寒，味苦，具有抗菌消炎、祛湿解毒的功效。可用于感冒、急性扁桃体炎、肠炎、湿疹、毒蛇咬伤等。







鼠李科 鼠李属 食 药

山茶科 Rhamnus parvifolius Bge.



别名：小叶鼠李、麻绿、大绿、黑格铃、琉璃枝、挠胡子、臭李子

分布：分布于吉林、黑龙江、辽宁、内蒙古、河北、山西、山东、河南、陕西等地

落叶灌木

食用部位：嫩叶可食，果实入药

采食时间：春季采嫩叶，夏、秋采果



形态：据考证，山茶科应为鼠李科植物小叶鼠李，其树皮、果实可做染料，种子可以榨油。树皮灰色或暗灰色；枝干较坚硬，枝对生或近对生，具短枝；小枝灰褐色，无顶芽，先端常成利刺；芽卵形，钝尖头，灰黄褐色，无光泽。叶柄长约1厘米，柄沟微具柔毛；叶对生或近对生，在短枝上呈簇生状；叶片较厚，倒卵形或菱状卵形，长1.5～2.5厘米，宽0.5～1.5厘米，基部楔形，先端渐尖或急尖，边缘具细锯齿，表面暗绿色，无毛或稍具短毛，背面淡绿色，干后带白色，脉腋常具凹穴，内具须毛。花单性，雌雄异株，黄绿色，常数花簇生于短枝端，雌花柱头2裂。核果倒卵形或卵形，干硬，淡绿色或带紫黑色，干后易开裂，内具2核；种子倒卵圆形。花期为4月下旬～5月中旬，果期为6月下旬～9月。

食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，加入油盐调拌食用。也可做茶叶用。

药用功能：味苦，性凉，有小毒，具有清热泻下、消肿散结的功效。可用于便秘、腹胀、瘰疬等。





蔷薇科 花楸属 食 药

花楸树 Sorbus pohuashanensis (Hance) Hedl.



别名：马加木、红果、臭山槐、绒花树、山槐子

分布：分布于黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、河北、山西、甘肃、山东等地

落叶乔木

食用部位：嫩芽可食，果实及茎可入药

采食时间：春季采嫩芽，夏、秋采茎及果实

形态：花楸树一般常生于山坡或山谷的杂木林内。高可达8米；小枝粗壮，圆柱形，灰褐色，具灰白色细小皮孔，嫩枝具绒毛，长大后逐渐脱落。奇数羽状复叶；小叶片5～7对，卵状披针形或椭圆披针形，先端急尖或短渐尖，基部偏斜圆形，边缘有细锐锯齿，叶背面中脉显著凸起；叶轴有白色绒毛，老时近无毛；托叶草质，宿存，宽卵形，有粗锐锯齿。复伞房花序具多数密集花朵，总花梗和花梗均密被白色绒毛，成长时逐渐脱落；萼筒钟状，外面有绒毛或近无毛，内表面有绒毛；萼片三角形，先端急尖，内外两面均具绒毛；花瓣宽卵形或近圆形，先端圆钝，白色，内面微具短柔毛；雄蕊20枚；花柱3枚，基部具短柔毛。果实近球形，红色或橘红色，具宿存闭合萼片。花期为6月，果期为9～10月。



果实近球形，红色或橘红色，有宿存闭合萼片。

食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：果实有健胃补虚的功效，可用于胃炎及维生素缺乏症；茎有清肺止咳的功效，可用于肺结核、哮喘、咳嗽等。

山坡





无患子科 栾树属 食 药

木栾树 Koelreuteria paniculata Laxm.



别名：栾树、大夫树、灯笼树

分布：分布于我国北部及中部地区

落叶乔木

食用部位：嫩芽可食，花可入药

采食时间：春季采嫩芽，6～7月采花

形态：木栾树即栾树，树形高大而端正，枝叶茂密而秀丽，春季红叶似醉，夏季黄花灿烂，入秋丹果满树，是极为美丽的行道观赏树种。高可达15米；树冠近圆球形。树皮灰褐色，细纵裂；小枝稍有圆棱，无顶芽，皮孔明显。奇数羽状复叶，有时部分小叶深裂而为不完全的二回羽状复叶，长7～15厘米，卵形或长卵形，边缘有锯齿或裂片，背面沿脉有短柔毛。大型圆锥花序顶生，长可达30厘米左右，小花金黄色。蒴果三角状卵形，顶端尖，中空，外面有像纸一样的三片果皮包裹着，整个果实像小灯笼一样，未成熟时淡黄绿色，成熟后则变为橘红色或红褐色，冬季叶落后还在树上悬挂着。花期为6～7月，果期为9～10月。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味苦，性寒，具有清肝明目的功效。可用于目赤肿痛、多泪等。





樟科 木姜子属 食 药

乌棱树 Litsea pungens Hemsl.



别名：木姜子、山胡椒、腊梅柴、滑叶树、山姜子、木香子、木樟子、山苍子

分布：分布于浙江、江苏、江西、湖北、湖南、贵州、四川、云南、河南、甘肃、陕西、山西等地

落叶小乔木

食用部位：嫩叶可食，果实入药

采食时间：春季采嫩叶，8～9月间采果实

形态：据考证，乌棱树应即樟科植物木姜子，一般多生于山地阳坡的杂木林中或林缘、溪边。其果实含有芳香油，是高级香料的原料。树高3～7米。花枝细长。叶簇聚于枝端，纸质，披针形或倒披针形，长5～10厘米，初长出时有绢丝状短柔毛，以后渐渐变平滑；叶柄有毛。花单性，雌雄异株；伞形花序由8～12朵花组成，具短梗；花先于叶开放；总苞片表面有毛，早落；花黄色，花梗细小，长1～1.5厘米，有绢丝状粗毛；花被6，倒卵形；花药4室，瓣裂，全向内，花丝仅于基部有细毛；雌花较大，有粗毛。核果球形，蓝黑色，直径约7～10毫米；果梗上部稍肥大。花期为3～4月，果期为8～9月。



食用方法：采集嫩叶，先用凉水浸泡去苦味，然后再焯熟，淘洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：味辛，性温，具有健脾、燥湿、调气、和胃消食的功效。可用于胃寒腹痛、泄泻、食滞饱胀、疮毒等。

山坡



五加科 刺楸属 药

刺楸树 Kalopanax septemlobus (Thunb.) Koidz.



别名：鸟不宿、钉木树、丁桐皮

分布：我国自东北至华南均有分布

落叶乔木

食用部位：根及树皮入药

采食时间：全年均可采挖

形态：刺楸一般生于山地疏林中。树高多在10米以上，最高可达30米。树皮暗灰棕色，小枝圆柱形，淡黄棕色或灰棕色，具鼓钉状皮刺，刺长5～6毫米，"刺楸"由此得名。长枝上叶互生，短枝上叶簇生；叶片近圆形或扁圆形，掌状5～7浅裂，裂片三角卵形至长椭圆状卵形，先端渐尖，基部心形，边缘有细锯齿，上面深绿色，无毛，下面淡绿色，仅脉上具淡棕色软毛。伞形花序聚生为顶生圆锥花序，直径1～2.5厘米，有花数朵；花萼无毛，边缘有5齿；花瓣5瓣，三角状卵形，长约1.5毫米，白色或淡黄绿色；雄蕊5枚，长约2.5毫米，内曲，花丝较花瓣长1倍以上；子房下位，2室；花盘隆起，花柱2枚，合生成柱状，柱头离生。核果近球形，成熟时蓝黑色，直径约5毫米；宿存花柱长约2毫米。种子2枚，扁平。花期为7～10月，果期为9～12月。



刺楸的树皮和小枝上满是鼓钉状的皮刺，长5～6毫米，难怪它又有"鸟不宿"的别名——连鸟都怕挨扎呢！

食用方法：刺楸为有毒植物，不适宜食用。

药用功能：味辛，性平，有小毒，具有祛风利湿、活血止痛的功效。可用于风湿、腰膝酸痛、肾炎水肿、跌打损伤、内痔便血等。



山坡
林缘



卫矛科 卫矛属 食

笐树 Euonymus verrucosoides Loes.



别名：疣点卫矛、疣枝卫矛

分布：分布于云南、陕西、甘肃、四川、湖北等地，为我国所特有

落叶灌木

食用部位：嫩叶可食

采食时间：春季采嫩叶

形态：据考证，笐树应即卫矛科植物疣点卫矛，一般生长在山坡、沟谷林中、林缘等地。树高2~3米。冬芽较大，卵形或长卵形，长4~5毫米，直径约3毫米。叶倒卵形、长卵形或椭圆形，枝端叶往往呈阔披针形，长3~7厘米，宽2~3厘米，先端渐尖或急尖，基部钝圆或渐窄，叶柄长2~5毫米。聚伞花序有花2~5朵；花序梗细线状，长1~3厘米；小花梗长5~6毫米；花紫色，直径约1厘米；花瓣椭圆形；萼片近半圆形；花盘近方形；雄蕊插生于花盘内，紧贴雌蕊，花药扁宽卵形，花丝长2~2.5毫米；子房4棱锥状，花柱长2毫米，柱头小。蒴果1~4全裂，裂瓣平展，窄长，长8~12毫米，紫褐色，每室有1~2颗种子；种子长椭圆状，近黑色，种脐一端紫红色，假种皮一侧开裂。花期为6~7月，果期为8~9月。秋季疣点卫矛的叶子变为红色或橘红色，蒴果的假种皮红色，使其成为典型的观果兼秋相树种。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：未见记载。



椴树科 椴树属 食

椴树 Tilia mongolica Maxim.



别名：小叶椴、蒙椴、白皮椴

分布：主要分布于我国华北、东北及内蒙古等地

落叶乔木

食用部位：嫩叶可食

采食时间：春季采嫩叶

形态：椴树据考证应为椴树科植物小叶椴，它的花中可以提取芳香油，果实可以榨油，木材可以制作家具，枝条纤维则可以造纸或者代替麻用。树高6～10米。树冠圆球形或扁圆形。树皮灰褐色，侧枝开展，当年生枝黄褐色，光滑无毛。叶三角状卵形或卵形，先端常3裂，长3～8厘米，宽2～5厘米，基部心形或近截形，先端有突长尖，边缘具不整齐粗锯齿；叶柄长1～3.5厘米。聚伞花序长6～10厘米，有花6～20朵；苞片狭矩圆形，长2～5厘米，无毛；萼5片，外面无毛；花瓣5瓣，黄色；雄蕊多数，具退化雌蕊5枚。核果近圆形，黄褐色，直径0.5～0.7厘米，外面被绒毛。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用。

药用功能：未见记载。





马鞭草科 牡荆属 食 药

臭蘖 Vitex negundo L.



别名：黄荆、五指柑、土常山、黄荆条、不惊茶、牡荆、埔姜

分布：分布于江苏、浙江、江西、湖南、四川、广西等地

半落叶性灌木

食用部位：嫩叶可食，果实、根及枝干均可入药

采食时间：春季采嫩叶；秋季采果实，四季采根和枝干

形态：据考证，臭蘖似为马鞭草科植物黄荆，一般生长在山坡、路旁及村边。黄荆的枝条非常坚韧，我国古代曾以其枝条供刑杖之用。此外，古代农家妇女没有钱买金钗，就用刀子削黄荆做钗，即所谓"荆钗"，古人谦称自己的妻子为"拙荆"，也是由此而来。黄荆树高2～5米。根黄白色。枝四方形，密生灰白色绒毛。掌状复叶对生；小叶5枚，中间小叶最大，卵状披针形，长3～10厘米，全缘或每侧有2～5浅锯齿，下面密生灰白色绒毛。圆锥花序顶生；萼钟形，5齿瓣；花冠淡紫色或淡蓝色，先端5裂，2唇形，外面有绒毛；雄蕊4枚，子房4室，柱头2裂。小坚果球形，黑色。花期为7～9月，果期为9～10月。



食用方法：采集嫩叶，焯熟后用凉水淘洗干净，加入油盐调拌食用。

药用功能：性温，味辛、苦，具有祛风、除痰、行气、止痛的功效。可用于感冒、咳嗽、哮喘、风痹、疟疾、胃痛、疝气、痔漏等。



山坡



蔷薇科 扁核桃属 食 药

蕤核树 Prinsepia uniflora Batal.



别名：扁核木、青刺尖、鸡蛋果、青刺、栓子果

分布：分布于我国内蒙古、山西、陕西、甘肃等地

常绿或落叶灌木

食用部位：嫩叶、果实、种子可食，根、茎叶、果实入药

采食时间：春、夏采茎、叶，秋季采果实、种子，全年挖根

形态：蕤核树即蔷薇科植物扁核木，树高1～5米。老枝粗壮，灰绿色；小枝被黄褐色短柔毛，常为粗刺状，枝刺长约3.5厘米，刺上生叶，近无毛。单叶互生；叶柄长约5毫米；叶片卵形至狭长椭圆形，长3.5～9厘米，宽1.5～3厘米，先端急尖或渐尖，基部宽楔形或近圆形，边缘有锯齿或全缘。花两性；总状花序顶生或腋生；萼筒杯状，上部5裂，裂片半圆形或宽卵形，边缘有齿；花瓣5瓣，白色，基部有短爪；雄蕊多数，2～3轮着生于花盘上；心皮1，子房上位。核果长倒卵形或椭圆形，长1～1.5厘米，暗紫红色，有粉霜，宿萼反折，核平滑，紫红色。花期为4～5月，果期为8～9月。



食用方法：嫩叶可以制成干菜，果实成熟后可直接采摘食用，种子可以榨油。

药用功能：茎叶入药后可治毒疮、蛇咬伤、风火牙痛、骨折、枪伤；根入药可治虚咳、久咳；果实入药可治目翳多泪、消化不良、食积。





山坡

平地

鼠李科 枣属

食 药

酸枣树 Zizyphus jujuba Mill. var. spinosa (Bge.) Hu ex H. F. Chow



别名：山枣、野枣、五眼果

分布：分布于辽宁、内蒙古、河北、山西、山东、安徽、河南、湖北、甘肃、陕西、四川等地

落叶灌木或小乔木

食用部位：果实可食，果实、种子可入药

采食时间：8、9月份采集

形态：酸枣多野生于山坡、旷野或路旁，我们现在常吃的大枣就是由野生酸枣人工培育而成的。从口感上来说，酸枣虽然不如大枣的果肉肥厚，但是它味道酸甜，别有一番风味。酸枣树高1～3米；托叶刺有两种，一种直伸，长达3厘米，另一种常弯曲。叶互生，叶片椭圆形至卵状披针形，长1.5～3.5厘米，宽0.6～1.2厘米，边缘有细锯齿，基部3出脉。花黄绿色，2～3朵簇生于叶腋；萼片、花瓣及雄蕊均为5出；子房上位，2室，埋于花盘中，柱头2裂。核果小，成熟时红褐色，近球形或长圆形，长0.7～1.5厘米，味酸，核两端钝。花期为4～5月，果期为8～9月。



食用方法：酸枣果实可直接采摘食用，也可以加工成酸枣汁、酸枣粉、酸枣酒等饮料。

药用功能：酸枣果实能健脾；种子性平，味甘、酸，具有养心、安神、敛汗的功效，可用于神经衰弱、失眠、多梦、盗汗等。



壳斗科 栎属 食 药

橡子树 Quercus acutissima Carr.



别名：麻栎、青冈、橡椀树、苞栩、苞栎

分布：分布于辽宁、河南、山西、陕西及甘肃以南，东自福建，西自四川西部，南至海南、广西、云南等地，以黄河中下游和长江流域较常见

落叶乔木

食用部位：种子可食，树皮、叶、果实入药

采食时间：秋季采果实，夏季采叶，四季采树皮

形态：《救荒本草》中所记载的橡子树今通称为麻栎，其种子含有淀粉和脂肪油，可以酿酒，油可以制成肥皂；壳斗、树皮含鞣质，可以提取栲胶；木材坚硬、耐磨，可供机械用材。树高可达25米；树皮暗灰色，浅纵裂；幼枝密生绒毛，后脱落。叶椭圆状披针形，长8～18厘米，宽3～4.5厘米，顶端渐尖或急尖，基部圆或阔楔形，边缘有锯齿，齿端成刺芒状，背面幼时有短绒毛，后脱落，仅在脉腋有毛；叶柄长2～3厘米。壳斗杯形；苞片锥形，粗长刺状，有灰白色绒毛，反曲，包围着坚果的1/2。坚果卵球形或长卵形，直径1.5～2厘米；果脐隆起。花期为4月，果实在次年10月成熟。



橡实卵球形，直径1.5～2厘米，果脐处隆起，外表光光滑滑的，很惹人喜欢。

食用方法：将种子反复浸煮多次，去除涩味，然后蒸熟食用。

药用功能：树皮与叶味苦、涩，性微温，具有收敛、止痢的功效，可用于久泻痢疾；果实具有解毒消肿的功效，可用于乳腺炎等。





山茱萸科 灯台树属 食 药

实枣儿树 Cornus officinalis Sieb. et Zucc.



别名：山茱萸、肉萸、山萸肉、药枣、蜀枣、魃实、鼠矢、鸡足、肉枣

分布：分布于山西、陕西、甘肃、山东、浙江、安徽、江西、河南、湖南等地

落叶灌木或小乔木

食用部位：果实可食，果肉入药

采食时间：8～10月采果

形态：实枣儿树即山茱萸，多生于山沟、溪旁或较湿润的山坡上。树高4米左右。枝皮灰棕色，小枝无毛。单叶对生；叶片椭圆形或长椭圆形，长5～7厘米，宽3～4.5厘米，先端窄，长锐尖形，基部圆形或阔楔形，全缘，上面近光滑，偶被极细毛，下面被白色伏毛，脉腋有黄褐色毛丛，侧脉5～7对，弧形平行排列；叶柄长1厘米左右。花先叶开放，成伞形花序，簇生于小枝顶端，其下具数片芽鳞状苞片；花小；花萼4枚，不显著；花瓣4瓣，黄色；雄蕊4枚；子房下位。核果长椭圆形，长1.2～1.5厘米，直径7毫米左右，无毛，成熟后为红色；果柄长1.5～2厘米。种子长椭圆形，两端钝圆。花期为5～6月，果期为8～10月。



食用方法：采摘成熟的果实，直接食用。

药用功能：味酸、涩，性微温，具有补益肝肾、涩精固脱的功效。可用于眩晕耳鸣、腰膝酸痛、阳痿遗精、遗尿尿频、崩漏带下、大汗虚脱、内热消渴等。



忍冬科 荚蒾属 食 药

孩儿拳头 Viburnum dilatatum Thunb.



别名：荚蒾、檕迷、挈檀、羿先、酸汤杆、苦柴子

分布：主要分布于浙江、江苏、山东、河南、陕西、河北等省

落叶灌木

食用部位：果实、枝叶可食，根、茎、叶入药

采食时间：夏、秋采集果实及根、茎、叶

形态：孩儿拳头即荚蒾，一般生于山地或丘陵地区的灌木丛中。高可达3米。茎直立，褐色，多分枝，冬芽具2外鳞，嫩枝有星状毛。单叶对生，膜质，叶片圆形至广卵形以至倒圆形，长6～8厘米，宽约5厘米，先端突尖至短渐尖，基部圆形至近心脏形，叶缘具三角状锯齿；上面有疏毛，下面有星状毛及黄色鳞片状腺点；叶脉羽状，5～8对；无托叶。聚伞花序多花，直径8～12厘米，有星状毛；萼管短，具5齿，宿存；花冠裂片5片，白色，有毛；雄蕊5枚，长于花冠，药分离，2室；花柱短，柱头尖，3裂；子房下位。浆果状核果广卵圆形，深红色，



无毛。花期为5～6月，果期为9～10月。

食用方法：采集成熟的果实直接食用。枝叶煮汁后加入米可做粥。

药用功能：枝、叶味酸，性微寒，具有清热解毒、疏风解表的功效，可用于疔疮发热、风热感冒、过敏性皮炎等；根味辛、涩，性微寒，具有祛淤消肿的功效，可用于淋巴结炎、跌打损伤等。





山坡

林缘

百合科 菝葜属

食 药

山菝儿 Smilax china L.



别名：菝葜、金刚藤、铁菱角、马加勒、筋骨柱子、红灯果、金刚根、王瓜草、金刚骨、金刚树、铁刷子

分布：分布于我国长江以南各地

攀缘状灌木

食用部位：果实可食，根茎及叶入药

采食时间：秋季采果；2月、8月采挖根茎，夏季采叶

形态：据考证，山菝儿即是菝葜的别名，多生长于山坡、灌木丛及林缘。根茎横走，呈不规则弯曲，肥厚质硬，疏生须根。茎硬，高0.7～2米以上，有倒生或平出的疏刺。叶互生，革质，圆形至广椭圆形，长5～7厘米，宽2.5～5厘米，先端突尖或浑圆，基部浑圆或阔楔形，有时近心形，全缘，3～5脉，下表面绿色；叶柄长4～5毫米，沿叶柄下部两侧有卷须2条。花单性，雌雄异株；伞形花序腋生；苞片卵状披针形；花被裂片6片，2轮，矩圆形，黄绿色；雄花直径约6毫米，雄蕊6枚，花丝短，长约4毫米，药黄色；雌花较小，直径约3毫米，退化雄蕊成丝状，子房上位，长卵形，3室，柱头3裂，稍反曲。浆果球形，红色。花期为4～5月。



食用方法：果实成熟后可以直接采摘食用。

药用功能：味甘，性温，具有祛风利湿、解毒消肿的功效。根茎可用于风湿关节痛、跌打损伤、胃肠炎、痢疾、消化不良、糖尿病、乳糜尿、白带、癌症等；叶外用可治痈疖疔疮、烫伤等。

山坡

平地



山里果儿 Crataegus pinnatifida Bge.

蔷薇科 山楂属 食 药

别名：山楂、胭脂果、山里红、杭子、赤爪实、赤枣子、映山红果、海红、酸梅子、山梨、酸查

分布：主要分布于山东、河北、河南、辽宁、山西等省

落叶乔木

食用部位：果实可食，也可入药

采食时间：9～10月果实成





伞房花序直径约4～6厘米。

叶片阔卵形或三角卵形，有2～4对羽状裂片，边缘有锯齿。

雄蕊约20枚，花药粉红色。

花瓣5瓣，白色，倒卵形或近圆形。

梨果近球形，深红色，表面有小斑点，萼片脱落后留下一个深洼。





熟后采收

形态：山里果儿就是山楂，其果实味道酸甜，有很高的营养价值和药用价值，北方人冬天常吃的“冰糖葫芦”就是用山楂制成的。山楂树高可达6米，枝刺长1～2厘米，或者无刺。单叶互生；叶柄长2～6厘米；叶片阔卵形或三角卵形，长6～12厘米，宽5～8厘米，有2～4对羽状裂片，先端渐尖，基部宽楔形，上面有光泽，下面沿叶脉被短柔毛，边缘有不规则重锯齿。伞房花序直径约4～6厘米；萼筒钟状，5齿裂；花冠白色，直径约1.5厘米，花瓣5瓣，倒卵形或近圆形；雄蕊约20枚，花药粉红色；雌蕊1枚，子房下位，5室，花柱5枚。梨果近球形，直径约1.5厘米，深红色，表面有黄白色小斑点，萼片脱落很晚，先端留下一个圆形的深洼；小核3～5颗，向外的一面稍具棱，向内面侧面平滑。花期为5～6月，果期为9～10月。

食用方法：果实成熟后采摘，可直接食用，也可与糖一起煮汤，味道酸甜。还可加工成山楂片、果丹皮、山楂糕、红果酱、果脯、山楂酒等。

药用功能：性微温，味酸甘，有消食健胃、活血化淤、收敛止痢的功效。

山坡
平地



桑科 榕属 食 药

无花果 Ficus carica L.



别名: 映日果、奶浆果、蜜果、树地瓜、文先果、明目果

分布: 主要分布于我国长江流域和华北沿海地区

落叶灌木或乔木

食用部位: 果实可食，果实、根、叶可入药

采食时间: 夏、秋采果实及叶，成熟果实食用，未熟入药，全年采根



形态: 无花果是人类最早栽培的果树树种之一，在地中海沿岸国家的古老传说中，它被称为“圣果”，作为祭祀用的果品。无花果并非从来都不开花，只不过它的花朵隐藏在肥大的囊状花托里，不易引起注意。树高可达12米，有乳汁。干皮灰褐色，平滑或有不规则纵裂。小枝粗壮，托叶包被幼芽，托叶脱落后在枝上留有极为明显的环状托叶痕。单叶互生，厚膜质，宽卵形或近球形，长10~20厘米，3~5掌状深裂，少有不裂，边缘有波状齿，上面粗糙，下面有短毛。花序托有短梗，单生于叶腋；雄花生于花序托内面的上半部，雄蕊3枚；雌花生于另一花序托内。聚花果梨形，熟时黑紫色；瘦果卵形，淡棕黄色。4~5月开花，自6月中旬至10月均可结果。

食用方法: 果实成熟后采摘，可以鲜食，也可加工制干或制成果脯、果酱、果汁、果茶、果酒、饮料、罐头等。

药用功能: 果实味甘，性平，具有润肺止咳、清热润肠的功效，可用于咳喘、咽喉肿痛、便秘、痔疮等；根、叶味淡、涩，性平，可用于肠炎、腹泻，外用可治痈肿。





胡颓子科　胡颓子属　食　药

白棠子树 Elaeagnus umbellata Thunb.



别名：牛奶子、阳春子、甜枣、麦粒子、半春子、岩麻子、密毛子、羊奶子、芒珠子、禾了子、铃春子、清明子、秋胡颓子、剪子果

分布：分布于华北、华东、西南及辽宁、陕西、宁夏、甘肃、青海、湖北、湖南等地

落叶灌木

食用部位：果实可食，根、叶、果实入药

采食时间：夏、秋季采收

形态：据考证，白棠子树应为胡颓子科植物牛奶子，多野生于山坡的干燥地带或河边砂地、灌丛内。树高可达4米。枝具针刺，小枝带黄褐色，或者局部密被银白色鳞片。叶互生，纸质，椭圆形至倒卵状披针形，长3～9厘米，宽1.5～5厘米，先端钝至短尖，基部圆形至阔楔形，边缘通常卷缩，上表面幼时有银白色鳞片或星状毛，老时脱落，下面有银白色或杂有褐色的鳞片；叶柄长5～7毫米。花腋生，黄白色，芳香，外面有鳞片，长约1.2厘米；花被筒漏斗形，上部4裂，筒部较裂片长；雄蕊4枚；花柱疏生白色星状柔毛，果实近球形至卵圆形，长6～8毫米，初有银白色或杂有褐色的鳞片，成熟时为红色。花期为5～6月，果期为9～10月。



牛奶子的花是黄白色的，有漏斗形的花被，先端裂为4瓣，有香气。

食用方法：果实成熟后采摘鲜食。

药用功能：味酸、苦，性凉，具有清热利湿、止血的功效。可用于咳嗽、泄泻、痢疾、淋病等。



山坡
平地



鼠李科 枳属 食 药

拐枣 Hovenia dulcis Thunb.

别名：枳椇、枳椇子、鸡爪树、鸡脚爪、万字果、万寿果、橘扭子、转扭子、九扭

分布：主要野生于我国长江和黄河中下游各省

落叶小乔木

食用部位：果柄可食，树皮、果实、种子入药

采食时间：霜降过后采果实及种子，全年采树皮





形态：拐枣即鼠李科植物枳椇，它浑身是宝，其木材纹理粗而美观，材质坚硬，适合作为家具及装饰用材；树皮、果实、种子都可入药，其果实还可以食用。树高可达10米以上，干皮灰褐色，有不规则的纵裂，小枝红褐色，嫩枝有毛。单叶互生，叶片卵形，长5～7厘米，宽4～11厘米，先端渐尖，基部圆形，边缘有不整齐浅钝锯齿，两面无毛，基脉三出不达齿端；叶柄红褐色，长2～6厘米。花两性，复聚伞花序腋生或顶生；花淡黄绿色，萼片、花瓣、雄蕊均为5枚，雄蕊长于花瓣，花柱柱头3浅裂。浆果状核果近球形，直径6～10毫米，褐色无毛；果柄肉质，肥厚扭曲，是其名字“拐枣”的命名依据，也是其外观上最大的特点，味甜可食；种子扁球形，每果3粒，暗褐色，有光泽。花期为6月，果期为10月。

食用方法：成熟果柄可直接食用，粉碎后加水可熬制果糖、饴膏、饮料，发酵后可酿酒，还可制成果脯。

药用功能：种子味甘，性平，具有清热利尿、止咳除烦、解酒毒的功效；树皮具有舒筋活血、解毒的功效；果梗具有健胃、补血的功效。





榆科 朴属 食 药

木桃儿树 Celtis bungeana Bl.



别名：小叶朴、黑弹朴

分布：主要分布于华东、西南及辽宁、河北、山西、陕西、甘肃、山东、江苏、安徽、浙江、江西、湖北、湖南、广西、西藏等地

落叶乔木

食用部位：种子可食，树干、枝条入药

采食时间：8～10月采果实，夏季砍割树干、枝条

形态：据考证，木桃儿树即榆科植物小叶朴，多生长于向阳的山坡和平地上，是多种蛱蝶的寄主植物。树高可达15米，树冠倒广卵形至扁球形。树皮浅灰色，平滑，一年枝无毛。叶互生；叶柄长5～10毫米；无托叶；叶片斜卵形至椭圆形，长4～11厘米，宽2～4厘米，先端渐钝，基部阔楔形，中、上部边缘具锯齿，有时近全缘，上表面无毛，下表面仅脉腋常有柔毛。核果单生于叶腋，球形，直径4～7毫米，紫黑色，果柄长1.2～2.8厘米，果核平滑，少数可以看见不明显的网纹。花期为4～5月，果熟期为8～10月。



食用方法：种子成熟时采摘，可直接食用。

药用功能：味辛、微苦，性凉，具有止咳祛痰的功效，可用于慢性咳嗽、哮喘等。



木通科 木通属 食 药

野木瓜 Akebia quinata (Thunb.) Decne.



别名：木通、通草、附支、丁翁、丁父、畐藤、王翁、万年、万年藤、燕覆、乌覆

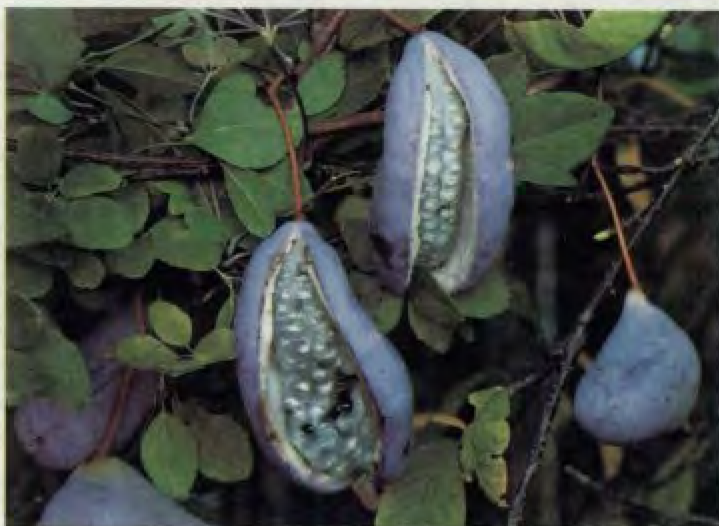
分布：主要分布于黑龙江、吉林、辽宁、山西、陕西、甘肃等地

落叶木质缠绕灌木

食用部位：嫩果实可食，木质茎入药

采食时间：8月间采嫩果实，秋季割取木质茎

形态：野木瓜即木通科植物木通，多生长于山坡、山沟、溪旁等处的乔木与灌木林中。茎长3米以上，全株无毛。幼枝灰绿色，有纵纹。掌状复叶，小叶片5片，倒卵形或椭圆形，长3～6厘米，先端圆，常微凹至具一细短尖，基部圆形或楔形，全缘。短总状花序腋生，花单性，雌雄同株；花序基部着生1～2朵雌花，上部着生密而较细的雄花；花被3片；雄花具雄蕊6枚；雌花较大，有离生的雌蕊2～13枚。果实肉质，浆果状，长椭圆形或略呈肾形，两端圆，长约8厘米，直径2～3厘米，成熟后紫色，柔软，沿腹缝线开裂。种子多数，长卵形而稍扁，黑色或黑褐色。花期为4～5月，果熟期为8月。



木通的果实是肉质的浆果，长椭圆形或略微呈肾形，成熟后紫色，沿腹缝线裂开，露出里面的种子。真想不通那么细弱缠绕的茎蔓竟会长出如此紫面獠牙的果实来！

食用方法：采集嫩果实后煮食。

药用功能：味苦，性寒，具有清热利尿、活血通脉的功效，可用于小便色赤、淋浊、水肿、胸中烦热、咽喉疼痛、口舌生疮、风湿痹痛、乳汁不通、经闭、痛经等。





平地

山坡



忍冬科 忍冬属 食 药

驴驼布袋 Lonicera maackii (Rupr.) Maxim.



别名：金银忍冬、马氏忍冬、金银木

分布：分布于华北、华东、华中及陕西、甘肃、四川、云南北部等地

灌木

食用部位：果实可食，花蕾入药

采食时间：秋季采果实，春季采花蕾

形态：据考证，驴驼布袋应即忍冬科植物金银忍冬，一般生长于山坡和路旁，此树可以作为庭园绿化树种，其茎皮可以制成人造棉，种子油可制肥皂。金银忍冬树高约5米；小枝开展，幼枝有柔毛，髓心中空。叶圆形或椭圆状卵形，长1～8厘米，宽2.5～4.5厘米，顶端急尖或渐尖，基部楔形至圆形，两面疏生柔毛。花序总梗较叶柄短，有腺毛；苞片线形，长约3毫米，小苞片2个合生；萼齿紫红色；花冠白色带紫红色，以后变为黄色，芳香，花冠长约2厘米，内外都有柔毛；雄蕊与花冠裂片等长，花丝着生于花冠喉部；子房离生或基部稍合生。果实为暗红色。花期为4～5月，果期为9～10月。



金银忍冬的果实到了秋季就会成熟，圆圆的，红红的，乍一看与红樱桃类似。

食用方法：采集成熟的果实直接食用。

药用功能：味甘，性寒，具有清热解毒的功效，可用于上呼吸道感染、流行性感冒、扁桃体炎、急性乳腺炎、大叶性肺炎、肺脓疡、急性结膜炎等。





鼠李科 猫乳属　　食 药

吉利子树 Rhamnella franguloides (Maxim.) Web.



别名：猫乳、长叶绿柴、山黄、鼠矢枣、糯米牙

分布：分布于陕西、山西、河北、河南、山东、江苏、安徽、浙江、江西、湖北、湖南等地

落叶灌木或小乔木

食用部位：种子可食，果实及根入药

采食时间：7～10月采集果实及种子，秋后采根

形态：据考证，吉利子树应为鼠李科植物猫乳，一般生长于山坡及路旁的灌木丛中。树高2～9米。幼枝绿色，被短柔毛或密柔毛。叶互生；叶柄长2～6毫米，被密柔毛；托叶披针形，长3～4毫米，基部与茎离生，宿存；叶片倒卵状长圆形、倒卵状椭圆形或长椭圆形，长4～12厘米，宽2～5厘米，先端尾状渐尖，基部圆形，稍偏斜，边缘具细锯齿，上面绿色，无毛，下面黄绿色，被柔毛或仅沿脉被柔毛。聚伞花序腋生，花两性，黄绿色，总花梗长1～4毫米，被疏柔毛或无毛；萼片5片，三角形，边缘被疏短毛；花瓣5瓣，宽倒卵形，先端微凹；雄蕊5枚；子房上位，1室或不完全2室，花柱先端2浅裂。核果圆柱形，长7～9毫米，直径3～5毫米，成熟时红色或橘红色，干后变为黑色或紫黑色。花期为5～7月，果期为7～10月。



猫乳的聚伞形花序生于叶腋，小花黄绿色，萼片5片，花瓣5瓣，外形与枣树的花有些相似。

食用方法：采摘成熟的种子生食。

药用功能：味苦，性平，具有补益脾肾的功效，可用于虚劳、疥疮等。



平地

山坡



茄科 枸杞属 食 药

枸杞 Lycium chinense Mill.



别名：苟杞子、甜菜子、杞、枸檵、枸忌、羊乳、苦杞、苟乳、地筋、象柴、纯卢、仙人杖、却老、天精、却暑、地仙、枸棘、狗地芽、红榴榴科、石寿树

分布：分布于宁夏、甘肃、新疆、内蒙古、青海等地

灌木

食用部位：嫩叶及果实可食，果实入药

采食时间：春季采嫩叶，6～11月采果实

形态：枸杞在《本草经》中被列为上品，一般多生长于沟崖、山坡或灌溉地埂边。高1～3米。主茎数条，粗壮；小枝有纵棱纹，并有不生叶的短刺和生叶、花的长刺；果枝细长，通常先端下垂，外皮淡灰黄色，无毛。叶互生或数片簇生于短枝上；叶片披针形或长圆状披针形，长2～8厘米，宽0.5～3厘米，先端尖，基部楔形或狭楔形而下延成叶柄，全缘。花腋生，常单一或2～6朵簇生在短枝上；花梗细；花萼钟状，



先端2～3深裂，裂片宽卵状或卵状三角形；花冠漏斗状，先端5裂，裂片卵形，粉红色或淡紫红色，具暗紫色脉纹；雄蕊5枚；雌蕊1枚，子房长圆形，2室。浆果卵圆形、椭圆形或阔卵形，长8～20毫米，直径5～10毫米，红色或橘红色，果皮肉质。种子多数，近圆肾形而扁平，棕黄色。花期为5～10月，果期为6～11月。

食用方法：嫩叶焯熟后可凉拌，果实可以泡茶、泡酒，也可以在做粥饭、熬汤或做菜时加入调味。

药用功能：味甘，性平，具有滋补肝肾、益精明目的功效，可用于虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明等。





山坡

柏科 侧柏属 食 药

柏树 Platycladus orientalis (L.) Franco.



别名：侧柏、扁柏、香柏

分布：分布极广，北起内蒙古、吉林，南至广东及广西北部

常绿乔木

食用部位：种仁可食，也可入药

采食时间：秋、冬二季采收

形态：柏树即柏科植物侧柏，它的木质软硬适中，细致，并且有一种香气，因此经常用于建筑及家具制造。侧柏的种仁称柏子仁，被《本草经》列为上品，是我国古代道仙家服食辟谷的重要药品。侧柏树高一般可达到20米，干皮淡灰褐色，有条片状纵裂；小枝排成平面。鳞叶，叶二型，中央叶倒卵状菱形，背面有腺槽，两侧叶船形，中央叶与两侧叶交互对生。雌雄同株异花；雌雄花均单生于枝顶。球果阔卵形，将要成熟时为蓝绿色且被白粉；种鳞木质，红褐色，4对，成熟时张开，背部有一反曲尖头；种子脱出，卵形，灰褐色，无翅，有棱脊。幼树树冠卵状尖塔形，老时广圆形，叶、枝扁平，排成一平面，两面同型。花期为3～4月，种熟期为9～10月。



食用方法：柏子仁可以与米熬成柏子仁粥，具有美容养颜的功效；也可以与生菜一起凉拌，具有养心安神的功效。

药用功能：柏子仁性平，味甘，具有养心安神、润肠通便的功效。可用于惊悸、失眠、遗精、盗汗、便秘等症。



豆科 皂荚属 食 药

皂荚树 Gleditsia sinensis Lam.



别名：皂角、天丁、皂针、皂荚刺、皂刺、皂角针

分布：主要分布于我国河南、江苏、湖北、广西等地

落叶乔木

食用部位：嫩芽及种子可食，棘刺入药

采食时间：春季采嫩芽，秋季采种子，全年可采棘刺



形态：皂荚树即皂角。我们也许曾在洗发水广告中听说过皂角，不错，皂角是一种天然的洗涤用品，也是制造洗发产品的纯天然原料。皂荚树高可达15米，刺粗壮，通常分枝，长可达16厘米，圆柱形；小枝无毛。一回偶数羽状复叶，长12～18厘米；小叶6～14片，长卵形、长椭圆形至卵状披针形，长3～8厘米，宽1.5～3.5厘米，先端钝或渐尖，基部斜圆形或斜楔形，边缘有细锯齿，无毛。花杂性，排成腋生的总状花序；花萼钟状，有4枚披针形裂片；花瓣4瓣，白色；雄蕊6～8枚；子房条形，沿缝线有毛。荚果条形，不扭转，长12～30厘米，宽2～4厘米，微厚，黑棕色，表面被白色粉霜。花期为4～5月，果期为9～10月。

食用方法：采集嫩芽，焯熟后凉拌；种子可先略炒一下，去掉外皮，然后煮食。

药用功能：性温，味辛，具有消肿脱毒、排脓、杀虫的功效。可用于痈疽初起或脓化不溃，外用可治疗疥癣、麻风。





桑科 构树属

食 药

楮桃树 Broussonetia papyrifera (L.) Vent.



别名：构树、构桃树、楮树、楮实子、沙纸树、谷木、谷浆树

分布：我国华北、华中、华南、西南、西北各省都有分布，尤其是南方地区极为常见

落叶乔木

食用部位：嫩芽及果实可食，乳液、根皮、树皮、叶、果实及种子入药

采食时间：春季采嫩芽，夏、秋采乳液、叶、果实及种子，冬、春采根皮、树皮

形态：楮桃树即构树。据记载，我国古代江南人多用构树的树皮纤维纺织为布，并用其树皮造纸，直到现在，构树树皮仍然是造纸的重要原料。构树高可达16米，树冠圆形或倒卵形，树皮平滑，浅灰色，不易裂，全株含乳汁。单叶对生或轮生，叶阔卵形，长8～20厘米，宽6～15厘米，顶端锐尖，基部圆形或近心形，边缘有粗齿，3～5深裂，幼枝上的叶更为明显，两面有厚柔毛；叶柄长3～5厘米，密生绒毛；托叶卵状长圆形，早落。椹果球形，橙红色。



构树的英文名叫common mulberry，因为它的果实有点像桑葚，这种果实直径1.5～2.5厘米，橙红色，味道甜美，是蜜蜂们追逐的对象。

食用方法：采集嫩芽用热水焯熟，浸洗干净后攥成团，可以凉拌，也可以剁碎后做馅；果实可直接食用。

药用功能：子味甘，性寒，具有补肾、强筋骨、明目、利尿的功效；叶味甘，性凉，具有清热、凉血、利湿、杀虫的功效；皮味甘，性平，具有利尿消肿、祛风湿的功效。





桑科 柘树属 食 药

聚花果近球形，直径约2.5厘米，有肉质宿存花被及苞片包裹瘦果。

单叶互生，近革质，卵圆形或倒卵形，全缘或3裂。

树皮淡灰色，呈不规则的薄片状剥落。

雄花花被4裂，雄蕊4枚。

柘树 Cudrania tricuspidata (Carr.) Bur.



别名：柘、柘桑、文章树、灰桑树、柘子、野梅子、野荔枝、老虎肝、黄桑、黄了刺、刺钉、黄疸树、山荔枝、痄腮树、痄刺、九重皮、大丁癀

分布：分布于河北、山东、河南、陕西、甘肃、江苏、浙江、安徽、江西、福建、湖北、湖南、四川、云南、贵州、广东、广西等地

落叶灌木或小乔木

食用部位：嫩叶及果实可食，根皮、果实可入药

采食时间：春季采嫩叶，秋季采果实，冬、春采根皮

形态：柘树多生长于阳光充足的荒地或路旁。茎皮可以造纸，木材可做黄色染料，叶可以养蚕，果实可以食用和酿酒……我国古代以“桑柘”并称，可见柘树的用途不亚于桑树。柘树树高可达8米以上，树皮淡灰色，呈不规则的薄片状剥落；幼枝有硬刺，刺长5～30毫米。单叶互生，近革质，卵圆形或倒卵形，长5～13厘米，基部楔形或圆形，先端钝或渐尖，全缘或3裂。花排列成头状花序，单生或成对腋生；雄花被4裂，苞片2或4片，雄蕊4枚，花丝直立；雌花被4裂，花柱1枚。聚花果近球形，直径约2.5厘米，红色，有肉质宿存花被及苞片包裹瘦果。花期为6月，果期为9～10月。

食用方法：嫩叶焯熟后可以凉拌；果实成熟后可以采摘食用。

药用功能：果实性平，味苦，具有清热凉血、舒筋活络的功效。可用于跌打损伤；根皮具有止咳化痰、祛风利湿、散淤止痛的功效。





萝藦科　杠柳属　食　药

木羊角科 Periploca sepium Bge.





别名：杠柳、羊奶条、山五加皮、香加皮、北五加皮

分布：分布于吉林、辽宁、内蒙古、河北、山西、河南、陕西、甘肃、宁夏、四川、山东、江苏等地

落叶蔓性灌木

食用部位：嫩叶和果实可食，根皮入药

采食时间：春季采嫩叶，夏季采嫩果，夏、秋挖根

形态：木羊角科即杠柳，多生于平原或低山丘的林缘、沟坡、河边沙地或地埂上。树高约1.5米，具乳汁，除花外全株无毛。叶对生；叶柄长约3毫米；叶片膜质，卵状长圆形，长5～9厘米，宽1.5～2.5厘米，先端渐尖，基部楔形；侧脉多数。聚伞花序腋生，有花数朵；花萼5深裂，裂片先端钝，花萼内面基部有10个小腺体；花冠紫红色，直径1.5～2厘米，裂片5片，中间加厚呈纺锤形，反折，内面被长柔毛；副花冠环状，10裂，其中5裂片丝状伸长，被柔毛；雄花着生于副花冠内面，花药包围着柱头；心皮离生；花粉颗粒状，藏在直立匙形的载粉器内。蓇葖果双生，圆柱状，长7～12厘米，直径约5毫米，具纵条纹。种子长圆形，先端具白色绢质种毛。花期为5～6月，果期为7～9月。

食用方法：嫩叶及嫩果都可以焯熟后加入油盐凉拌食用。

药用功能：根皮味辛、苦，性微温，有毒，具有祛风湿、利水消肿、强心的功效。可用于风湿痹痛、水肿、小便不利、心力衰竭等，但不宜久服。

平地
林缘



藤花菜 Wisteria sinensis Sweet.



别名：紫藤、朱藤、招藤、招豆藤、藤萝

分布：我国华北地区多有分布，以河北、河南、山西、山东最为常见

落叶攀缘缠绕性大藤本

食用部位：花朵可食，茎皮、花及种子入药

采食时间：4～5月采食花朵，夏、秋采收入药

蝶形花科 紫藤属 食 药



形态：紫藤在我国民间很受青睐，因为其茎蔓蜿蜒屈曲，串串花朵迎风摇曳，所以自古以来常被文人吟咏描画。现代作家宗璞就曾写过一篇散文，将紫藤花比作瀑布。紫藤茎干的皮为深灰色，不裂。嫩枝暗黄绿色且密被柔毛；冬芽扁卵形，密被柔毛。奇数羽状复叶互生，有小叶7～13枚，卵状椭圆形，先端长渐尖或突尖，叶表无毛或稍有毛，叶背具疏毛或近无毛，小叶柄被疏毛。总状花序腋生，呈下垂状，总花梗、小花梗及花萼密被柔毛，花紫色或深紫色，花瓣基部有爪，近爪处有2个胼胝体，雄蕊10枚，2体。荚果扁圆条形，密被白色绒毛。种子扁球形，黑色。紫藤不仅外表美丽，而且也是醉人的恋情以及依依思念的象征。

食用方法：紫藤花可以蒸食，也可以制成紫藤饼、





紫藤糕、紫藤粥、炸紫藤鱼、凉拌紫藤花等。但应注意其豆荚、种子和茎皮有毒，不能食用。

药用功能：味甘、苦，性温，有小毒。具有止痛、杀虫的功效，可用于腹痛、蛲虫病。



平地
林缘



豆科 锦鸡儿属 食 药

Caragana sinica (Buchoz.) Rehd.



檽齿花枝繁叶茂，花冠蝶形，黄中带红，展开时就像金雀一样，因此又名“锦鸡儿”。



别名：锦鸡儿、金雀花、黄雀花、土黄豆、粘粘袜、酱瓣子、阳雀花、黄棘

分布：分布于河北、陕西、河南、江苏、浙江、福建、江西、四川、贵州、云南等省区

落叶灌木

食用部位：花朵可食，花、根入药

采食时间：4、5月采花，秋季挖根

形态：檽齿花即锦鸡儿，因为它枝繁叶茂，花冠蝶形，黄中带红，展开时就像金雀一样，因此得名。锦鸡儿一般野生于林缘、路旁灌丛中或村庄附近，在园林中可以丛植于草地或配置于坡地、山石边，也可以制成盆景，供人们观赏。树高可达2米，小枝细长有棱。偶数羽状复叶在短枝上丛生，在嫩枝上单生，叶轴宿存，顶端硬化成针刺；托叶2裂，硬化成针刺，长约8毫米；小叶2对，倒卵形，无柄，顶端一对常较大，长5～18毫米，顶端微凹有短尖头。春季开花，花单生于短枝叶丛中，黄色或深黄色，凋谢时变为褐红色；花冠蝶形，旗瓣狭卵形，翼瓣先端圆，龙骨瓣宽阔。荚果稍扁，无毛。花期为4～5月，果期为8～9月。

食用方法：花朵可以做汤、炒食、做粥或凉拌，如蛋茸金雀花汤、金雀花炒笋丝、金雀花粥、清拌金雀花等。

药用功能：根味甘、微辛，性平，具有滋补强壮、活血调经、祛风利湿的功效；花味甘，性温，具有祛风活血、止咳化痰的功效。





紫葳科 梓树属 食 药

楸树 Catalpa bungei C. A. Mey.



别名：梓桐、金丝楸、旱楸、水桐

分布：我国北京、河北、山东、山西、河南、陕西、江苏、安徽、甘肃均有分布

落叶乔木

食用部位：花朵可食，树皮、根皮、叶和果实入药

采食时间：春季采花，春、夏、秋挖根，夏季采叶，秋季采果

形态：楸树在我国自古以来就被广泛栽植于皇宫庭院中，它树形高大，花朵淡红素雅，令人赏心悦目，北京的故宫、北海、颐和园、大觉寺等游览圣地中，都可以见到百年以上的古楸树苍劲挺拔的风姿。楸树高可达30米，胸径约60厘米，树冠为狭长的倒卵形；树干通直，主枝开阔伸展；树皮灰褐色，有浅纵裂；小枝灰绿色，无毛。叶为三角状的卵形，长6～16厘米，先端渐长尖。总状花序伞房状排列，顶生。花冠浅粉紫色，内有紫红色斑点。花期为4～5月。



种子扁平，具长毛。

食用方法：花朵采集后用开水焯熟，加入油盐调拌食用，也可以晾干后炒食或做汤。

药用功能：树皮、根皮味苦，性凉，具有清热解毒、散淤消肿的功效，外用可治跌打损伤、骨折、痈疮肿毒等；叶味苦，性凉，具有解毒的功效，外用可治疮疡脓肿；果实味苦，性凉，具有清热利尿的功效，可用于尿路结石、尿路感染等。

平地
山坡



腊梅科 腊梅属

食 药

腊梅花 Chimonanthus praecox (L.) Link.



别名：黄梅花、雪里花、蜡木、蜡花、巴豆花、铁筷子

分布：分布遍及我国华中、华东以及四川等地

落叶灌木

食用部位：花朵可食，花蕾、根、根皮入药

采食时间：冬末春初采收花蕾，四季可采根、根皮

形态：腊梅是我国特产的传统名贵观赏花木，有着悠久的栽培历史和丰富的腊梅文化。在古代，腊梅与松、竹并称“岁寒三友”，成为画家与诗人反复描摹、题咏的爱物。腊梅拥有许多雅号，如唐代诗人李商隐有“知访寒梅过野塘”句，称腊梅为“寒梅”；《姚氏残语》中则称腊梅为“寒客”；又因腊梅在冬季开放，花开之日多是瑞雪飞扬，欲赏腊梅，唯有等待雪停后踏雪而寻，因此又名“雪梅”……







腊梅树高2～4米，枝、茎方形，棕红色，有椭圆形凸出的皮孔。单叶对生，先端渐尖或急尖，基部圆形或宽楔形，叶片椭圆状卵形或卵状披针形，长7～15厘米，全缘，表面粗糙。花先叶开放，两性，单生于一年生枝的叶腋，直径约2.5厘米，有淡淡的芳香；花梗极短；花被多片，黄色，带蜡质，半透明；花托椭圆形，长约4厘米，结果时半木质化，呈蒴果状，宿存，外被绢丝状毛，内含数个瘦果，每果一枚种子。12月到次年2月开花，果期为次年的6～9月。

食用方法：腊梅花朵自古就有做菜肴或点心的记载，如腊梅豆腐汤、腊梅玻璃鸡片等；也可以风干后加入茶叶，制成腊梅花茶，或直接冲水代茶；还可以作为菜的配料，如在烧鱼、虾仁、豆腐或做汤时放入，味美气香。

药用功能：花蕾味辛，性凉，具有解暑生津、开胃散郁、止咳的功效，可用于暑热头晕、呕吐、气郁胃闷、麻疹、百日咳等，外用可治烫火伤、中耳炎；根、根皮味辛，性温，根具有祛风、解毒、止血的功效，可用于风寒感冒、腰肌劳损、风湿关节炎等，根皮外用可治刀伤出血。



豆科 木蓝属 食 药

马棘 Indigofera pseudotinctoria Mats.



别名：野蓝枝子、狼牙草、长穗木蓝、长穗、一味药、野绿豆、马料梢、山皂角

分布：分布于江苏、安徽、浙江、江西、福建、湖北、湖南、广西、四川、贵州、云南等地

小灌木

食用部位：花可食，根或全株入药

采食时间：春季采花，秋季挖根或采全株

形态：马棘多生长在山坡林缘及灌木丛中。树高1～3米。茎多分枝，幼枝灰褐色，有棱，被丁字毛。叶互生；叶柄长1～1.5厘米，被平贴的丁字毛；插叶小，狭三角形；奇数羽状复叶，小叶7～11片，叶片椭圆形、倒卵形或倒卵状椭圆形，长1～2.5厘米，先端圆或微凹，有小尖头，基部阔楔形或近圆形，两面有白色丁字毛。总状花序长3～11厘米，花密集；花萼钟形，外被白色和棕色平贴丁字毛；蝶形花淡红色或紫红色，旗瓣倒阔卵形，先端螺壳状，翼瓣基部有耳状附属物，龙骨瓣距长约1毫米，基部具耳；雄蕊10枚，二体。荚果线状圆柱形，长2.5～4厘米，先端渐尖，幼时密被短丁字毛，种子间有横隔，仅在横隔上有紫红色斑点，种子椭圆形。花期为5～8月，果期为9～10月。

奇数羽状复叶，有小叶7～11片，椭圆形或倒卵状椭圆形，先端圆或微凹，有小尖头。

叶表面覆盖白色丁字毛。

总状花序长3～11厘米。

茎多分枝，幼枝灰褐色，有棱，被丁字毛。

蝶形花淡红色或紫红色。

食用方法：采集花朵焯熟，加入油盐调拌食用。

药用功能：味苦、涩，性平，具有清热解毒、消肿散结的功效。可用于感冒咳嗽、扁桃体炎、颈淋巴结核、小儿疳积、痔疮，外用可治疗疮。





蔷薇科 棠梨属 食 药

棠梨树 Pyrus betulaefolia Bge.



别名：杜、甘棠、杜梨、杜棠、野梨、土梨

分布：分布江苏、浙江、湖北、江西、河南、河北、山东、山西、甘肃、陕西、辽宁等地

落叶乔木

食用部位：花、叶、实可食，果实入药

采食时间：春季采花及嫩叶，秋季采果

形态：棠梨多野生于荒郊、山脚、路边或道旁。树高4～10米，树皮灰褐色，有纵裂；幼枝黑褐色，被绒毛，有时具刺，其木材可以制取红色染料。单叶互生，叶片菱状卵形或椭圆状卵形，长4～11厘米，宽2～5厘米，先端长渐尖，基部阔楔形，边缘锯齿尖锐，上表面深绿色，无毛，下表面绿色，初生时有绒毛；叶柄长2～5厘米。伞房花序有花8～10朵，白色，直径2～3.3厘米，先叶开放；花梗长1～2.5厘米；花萼5裂，裂片披针形，有密绒毛；花瓣5瓣，倒卵形。先端圆形，基部狭小；雄蕊多数；花柱2～3枚。梨果球形，直径1～1.6厘米，褐色，有白色斑点，萼脱落。花期为4～5月，果期为10月。



棠梨花一般8～10朵聚生在一起，花朵直径2～3.3厘米，花瓣白色，5瓣。

食用方法：花朵焯熟后可以与面粉混合蒸食；嫩叶焯熟后淘洗干净，可以凉拌或晒干做茶叶；棠梨果成熟后可以直接采摘食用。

药用功能：味酸、甘，性寒，具有敛肺、涩肠的功效，可用于治疗咳嗽、泻痢等。

平地

山坡



槐树芽 Sophora japonica L.

豆科 槐属

食 药



别名：国槐、豆槐、白槐、细叶槐、金药树

分布：我国北自东北，南至广东、云南等省区都有分布

落叶乔木

食用部位：嫩叶及花可食，花、叶、果实入药

采食时间：春季采嫩叶及花，冬至前后采果实

形态：槐树是常见的绿化树，多生长于山谷路旁及村边。它的木材可以做家具，花蕾可以做黄色染料，而且它还是一种重要的蜜源植物，每到春天槐花盛开的时候，我们就会在野外看到许多养蜂人搭建的帐篷，他们是追逐着槐花的香气而来的。槐树一般高15～25米，树冠圆形，树皮暗灰色，成块状深裂；枝棕色，幼时绿色，疏被毛，皮孔明显；冬芽被锈色细毛。羽状复叶长15～25厘米；叶轴微被柔毛，基部膨大；小叶7～15枚，卵状长圆形或卵状披针形，长3～6厘米，宽1.2～3厘米，先端急尖，基部圆形或宽楔形，上面深绿色，微亮，下面淡灰绿色，被贴伏毛及白粉；托叶镰刀状，早落。圆锥花序顶生，长15～30厘米，微被柔毛；花长12～15毫米；萼微被柔毛；花冠乳白色，蝶形；







雄蕊不等长，基部合生；子房筒状，柱头不明显。荚果串珠状，经冬不落，有肾形的种子1～6颗。花期为7～8月，果期为10～11月。

食用方法：花蕾可以煮粥，也可以制成糕饼和菜肴，如槐花炸大虾、槐花芝麻肉饼、槐花包子、炸槐花、槐花炒鸡蛋、宫保槐花肉丁、槐花炒豆腐、粉蒸槐花等；嫩叶自古就是人们常吃的野菜，古诗中有"青青高槐叶，采掇付中厨"的佳句，槐叶可以焯熟后凉拌，也可以做成粉蒸槐叶。

药用功能：槐实味苦，性寒，具有止血的功效；槐花味苦，性平，具有凉血止血、降压的功效；槐叶味苦，性平，可用于肠风、痔疮、湿疹等。





无患子科 文冠果属 食 药

文冠花 Xanthoceras sorbifolia Bge.



别名：文冠果、文冠木、文官果、土木瓜、木瓜

分布：分布于陕西、山西、河北、内蒙古、宁夏、甘肃、河南等地

落叶小乔木或灌木

食用部位：花、叶及果实可食，木材及枝叶入药

采食时间：春季采花和嫩叶，8、9月采果实，春、夏采茎枝



形态：文冠果是我国特有的树种，历史上人们曾采集其种子榨油，以供点佛灯之用，在内蒙古的一些旧喇嘛庙内，至今仍保留着一些树龄较大的老文冠果树。此外，文冠果还有一段特殊的历史："文革"期间，文冠果和木槿曾被定为"钦定植物"，它凭什么能享此"殊荣"呢？原来文冠果又名"文官果"，暗含"文官掌权"的意思，而当时的"四人帮"成员皆为所谓的文官，因此文冠果自然就受到了江青等人的青睐。文冠果树高可达8米。树皮灰褐色，有粗糙条裂；小枝幼时紫褐色，有毛，长大后脱落。奇数羽状复叶互生。花杂性，白色，基部有由黄变红的斑晕。蒴果椭圆形，直径4～6厘米，具有木质厚壁。花期为4～5月，果期为8～9月。

食用方法：花、叶焯熟后可以凉拌；成熟果实与蜂蜜一起腌藏，可以制成蜜饯，兑水后即成为一种风味饮料。

药用功能：味甘，性平，具有祛风除湿的功效，可用于风湿性关节炎。





榆科 榆属 食 药

榆钱树 Ulmus pumila L.



别名：白榆、家榆、春榆

分布：广泛分布于我国北方地区，长江以南也有栽植

落叶乔木

食用部位：榆叶、翅果（即榆钱）可食，翅果也可入药

采食时间：春末未成熟时采食或入药

形态：榆树在我国北方地区很常见，而榆钱在我国自古以来更是知名度很高，许多年长一些的、曾经从饥荒年代中走过来的人们，应该都不会忘记榆钱曾带给他们的美好回忆。榆树树干直立，枝多开展，形成圆形树冠，株高可达15米。单叶互生，叶片椭圆形或椭圆状披针形，先端渐尖，边缘多具有单锯齿，两面无毛，有时脉腋处有簇生毛。春季时花先于叶长出，多数聚集成簇状聚伞花序，生长于去年枝的叶腋；花两性，有短梗。每年4～5月结果，翅果或称种子因圆薄似钱而被称为榆钱，也叫榆荚、榆实、榆子或榆仁。



食用方法：榆钱生食有甜香味，自古便是应时的野蔬，可以鲜食或制干，可做主食，也可做菜。比如榆钱蘑菇塌豆腐、榆钱炒鸡蛋、榆钱炒肉片、粉蒸榆钱、榆钱窝头、香炸榆钱丸、榆钱鸭蛋汤、榆叶拌豆腐、蒸榆叶糕等。

药用功能：味微辛，性平，具有利水通淋、清热除湿等功效，可以助消化，防便秘，还可以杀虫。主治妇女白带、小儿疳积羸瘦，外用可治疮癣。

平地

山坡



桑科 桑属 食 药

桑葚树 Morus alba L.



别名：家桑、白桑、荆桑、山桑树、岩桑、黄桑、桑白树、葫芦桑、纸皮、大桑叶皮、山桑条、谷皮树、大皮树

分布：全国各省都有分布，以长江流域最为常见

落叶灌木或小乔木

食用部位：果、叶、树皮可食，根、枝、叶、果入药

采食时间：夏季采果，初霜后采叶，树皮、根全年可采，嫩枝春末夏初采收

形态：桑葚树即桑树，其叶子是蚕的"粮食"。桑树在我国有着悠久的栽培历史，从商代出土的甲骨文上可以看到，早在三千多年前，我国就已







有了“桑”与“蚕”的字样。不仅如此，古代还以“桑麻”代指农事，以“桑梓”代指故乡，可见桑树与人类活动的密切关系。桑树高可达15米。树皮灰黄色或黄褐色；幼枝有毛。叶互生，卵形至阔卵形，长6～15厘米，宽4～12厘米，先端尖或钝，基部圆形或近心形，边缘有粗齿，上面无毛，有光泽，下面绿色，脉上有疏毛，脉腋间有毛；叶柄长1～2.5厘米。雌雄异株，穗状葇荑花序腋生；雄花序早落；雌花序长1～2厘米。聚花果（桑葚）成熟时紫黑色或白色。花期为4～5月，果期为6～7月。

食用方法：其果实桑葚成熟后可以直接食用，也可以酿酒或熬粥；其叶无论老嫩，都可以焯熟后凉拌；树皮炒干后磨面食用。

药用功能：根主治惊痫、目赤、牙痛、筋骨疼痛；嫩枝具有祛风湿、利关节、行水气的功效；叶具有疏散风热、清肝明目的功效；桑葚具有抗衰老、降血糖、降血脂、护肝的功效。

平地

山坡



禾本科 刚竹属　食 药

竹笋 Phyllostachys bambusoides Sieb. et Zucc.



别名：桂竹、斑竹、湘妃竹、五月竹、麦黄竹、小麦竹

分布：分布于湖南、江西、河南、浙江等地

中小型竹

食用部位：嫩笋可食，也可入药

采食时间：4、5月及9月后采割

形态：《救荒本草》所记载的竹笋应来自于禾本科植物桂竹，也称“斑竹”，因为它的竹茎上特有一圈圈紫色的花纹。关于斑竹身上的斑纹，有一个美丽的传说：相传舜有二妃，即娥皇和女英，舜死于湘江之后，二妃泣泪成血，洒在那里的竹子上，便形成了斑纹，从此这种竹子也被叫做“湘妃竹”。又说斑竹是一种情竹，它一年有两次发笋，第一次在4、5月间，竹笋发在母竹周围，如“孝儿敬母”；第二次在9月以后，大都生在母竹中间，如“慈母护儿”。竹竿高可达5～10米，直径约3～5厘米。竿环及箨环均隆起；竿箨黄褐色，有黑褐色斑点，疏生直立硬毛。箨耳较小，矩圆形或镰形，有长而弯曲的毛。箨叶三角形或带形，橘红色，边缘绿色，微皱，下垂。每小枝2～4片，叶带状披针形，长7～15厘米，宽1.2～2.3厘米。叶舌发达，有叶耳及长肩毛。

叶带状披针形，长7～15厘米，宽1.2～2.3厘米，是国宝大熊猫最爱的美食。

竿环及箨环隆起。

竹竿直径约3～5厘米，表面有紫褐色的斑纹。

尖尖的、圆锥形的竹笋，可是难得的美味！

食用方法：竹笋可以凉拌、煎炒、熬汤、煮粥等，如竹笋香菇炒肉、春笋冬菇汤、鲫鱼春笋汤、鸡味春笋条、清蒸竹笋、春笋清粥等。

药用功能：味甘，性微寒，具有消渴、利水道、清肺化痰的功效。








Chapter 03
>> 米谷部

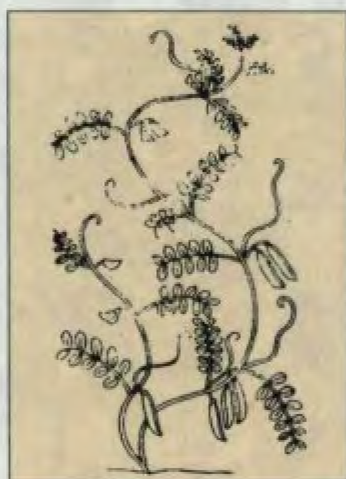
山坡

平地



豆科 野豌豆属 食 药

野豌豆 Vicia sativa L.



别名：救荒野豌豆、马豆草、野麻碗、大巢菜、野绿豆、薇、垂水、薇菜、巢菜、箭舌豌豆、苕子、肥田草

分布：我国大部分地区均有分布

一年生草本

食用部位：荚果可食，全草入药

采食时间：5～6月采荚果，夏季采全草

形态：野豌豆生长于山坡、路边及草地上。植株高25～50厘米，表面被稀疏的黄色短柔毛。偶数羽状复叶，叶轴末端具卷须；托叶半箭头状，一边有1～3个披针形齿牙，一边全缘；小叶8～16枚，矩形或倒披针形，顶端截形或微凹，并具细尖，基部楔形，两面均被稀疏的黄色短柔毛，长8～18毫米，宽4～8毫米。总状花序腋生，有花1～2朵；花冠蝶形，有短花梗，深紫色或玫红色；萼管状，外被黄色短柔毛，萼齿线形；旗瓣倒卵形，翼瓣及龙骨瓣均有爪；雄蕊10枚，两体；雌蕊1枚，子房具短柄，被黄色微柔毛，花柱短，柱头头状，花柱顶端外面有一丛髯毛。荚果略扁，成熟时棕色，裂为2片卷曲的果瓣。花期为3～4月，果期为5～6月。



食用方法：采摘嫩荚果煮食，或者等到荚果完全成熟后采摘，剥取里面的豆子煮粥或磨面。

药用功能：味甘、辛，性温，具有补肾调经、祛痰止咳的功效。可用于肾虚腰痛、遗精、月经不调、咳嗽痰多等，外用可治疗疮。





平地

山坡

豆科 大豆属

食 药

䓴豆 Glycine soja Sieb. et Zucc.





别名：野大豆、野料豆、野黄豆、菽、山黄豆、蔓豆

分布：分布于黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、河北、山东、河南、山西、陕西、甘肃、青海、江苏、安徽、浙江、台湾、福建、江西、湖南、广东、广西、湖北、四川等地

一年生草本

食用部位：种子可食，全草、种子入药

采食时间：8月采种子，秋季采收全草

形态：䓴豆即豆科植物野大豆。这种植物在我国虽然分布面积很广，从南到北都有生长，甚至在沙漠边缘地区也有其踪迹，但是其分布非常零散。近年来由于开荒、放牧等人为因素的破坏，它的分布已经日益缩减。野大豆茎缠绕，细弱，疏生黄色硬毛。羽状三出复叶，托叶小，卵状披针形；小叶薄纸质，卵形、卵状椭圆形或卵状披针形，长1～5厘米，宽1～2.5厘米，先端尖或钝圆，基部圆形，全缘，两面被长硬毛。总状花序腋生，花淡紫红色，长4～5毫米；花萼钟状，萼齿三角状披针形；花冠蝶形，旗瓣近圆形，翼瓣歪倒卵形，龙骨瓣较小。荚果狭矩圆形，稍弯曲，两侧略扁，长15～23毫米，宽4～5毫米，密被黄褐色长硬毛；种子椭圆形，黑色。花期为7月，果期为8月。

食用方法：剥取荚果里的豆子煮食，或者磨面食用。

药用功能：全草味甘，性微寒，具有健脾益肾、止汗的功效；种子味甘，性温，具有平肝、明目、强壮的功效。

林缘

平地



豆科 决明属 食 药

山扁豆 Cassia nomame (Sieb) Honda.



别名：豆茶决明、江芒决明、关门草、山梅豆

分布：分布于东北、河北、山东、浙江、江西、四川、贵州等地

一年生草本

食用部位：荚果、种子可食，全草入药

采食时间：8、9月采果实，夏、秋采全草

形态：山扁豆即豆科植物豆茶决明，多生长于林缘草地和路边。植株高30～60厘米，表面被毛。偶数羽状复叶互生，长5～10厘米；小叶8～35对，小叶片线状矩圆形，长5～9毫米，两端稍呈斜形，先端短尖；托叶1对，披针形，先端钻形，宿存。花黄色，腋生，1～2朵；花梗短，长5～10毫米；苞片1对，线状披针形；萼片5深裂，裂片披针形或广披针形，表面被细毛；花瓣5瓣，倒卵形，长4～7毫米；雄蕊4枚；雌蕊1枚。荚果扁平，长圆状线形，长3～5厘米，密被灰黄色毛，具种子6～12枚。种子扁平，菱方形，浅黄棕色，长约3毫米。花期为7～8月，果期为8～9月。



食用方法：嫩荚果可以直接煮食，种子成熟后剥豆煮食。

药用功能：味甘、微苦，性平，具有健脾利湿、止咳化痰的功效。可用于慢性肾炎、咳嗽痰多、慢性便秘等。





豆科 鹰嘴豆属 食 药

回回豆 Cicer arietinum L.



别名：鹰嘴豆、那合豆、桃豆、鸡豌豆、鸡豆、鸡头豆、回鹘豆、胡豆

分布：主要分布于新疆、青海、甘肃等省

一年或多年生草本

食用部位：种子可食，也可入药

采食时间：8、9月种子成熟时采集

形态：回回豆即豆科植物鹰嘴豆，因其形状奇特、尖如鹰嘴而得名。鹰嘴豆盛产于新疆，是一种高营养的豆类植物。新疆人多长寿，这与他们常吃鹰嘴豆的习惯有关，因此在当地鹰嘴豆也被称为“长寿豆”。植株高1～2米，茎直立，多分枝，被白色腺毛。托叶呈叶状，具不整齐的疏锯齿；叶具小叶7～17片，狭椭圆形，长7～17毫米，宽3～10毫米，边缘具密锯齿，两面被白色腺毛。花单生或双生于叶腋，花冠白色或淡蓝色、紫红色，长8～10毫米，有腺毛；萼浅钟状，5裂，裂片披针形，被白色腺毛。荚果卵圆形，膨胀，下垂，长约2厘米，宽约1厘米，幼时绿色，成熟后淡黄色，被白色短柔毛和腺毛，有种子1～4颗。种子被白色短柔毛，黑色或褐色，具皱纹，一端具细尖。花期为6～7月，果期为8～9月。

花单生或双生于叶腋，花冠白色或淡蓝色、紫红色。

小叶7～17片，狭椭圆形，边缘有密锯齿，两面被白色腺毛。

植株高1～2米，茎直立，多分枝，被白色腺毛。

荚果卵圆形，有鹰嘴一样的尖。

食用方法：种子可以鲜吃或干制、烘烤、煮熟、油煎来吃，也可加入各种菜肴中，或者研磨成面粉做点心和甜食；种子发芽成豆芽，可当做蔬菜炒食。

药用功能：味甘，无毒，具有消渴的功效。



豆科 巢菜属

食 药

蚕豆 Vicia faba L.



别名：佛豆、胡豆、南豆、马齿豆、竖豆、仙豆、寒豆、湾豆、罗泛豆、夏豆、川豆、倭豆、罗汉豆

分布：全国大部分地区都有分布

一年生草本

食用部位：种子可食，也可入药

采食时间：夏季荚果成熟时采摘



形态：蚕豆起源于西南亚和北非，我国的蚕豆相传是在西汉时期由张骞从西域引入的。蚕豆植株高30～180厘米，全体无毛。茎直立，不分枝，方形，中空，表面有纵条纹。双数羽状复叶互生；叶柄基部两侧有大的半箭头状托叶；小叶2～6枚，椭圆形或广椭圆形乃至矩形，长5～8厘米，宽2.5～4厘米，先端圆形，具细尖，全缘，基部楔形；顶端小叶中央有不发达的狭线形卷须。花1至数朵腋生于极短的总花梗上；萼钟状，无毛，先端5裂，裂片狭披针形；花冠蝶形，旗瓣白色，有淡紫色脉纹，倒卵形；翼瓣边缘白色，中央有黑或紫色大斑，椭圆形，龙骨瓣白绿色，三角状半圆形而作掌合状；雄蕊10枚，2体；雌蕊1枚；子房无柄。荚果长圆形，稍扁，大而肥厚，种子矩圆形而扁。花期为3～5月。

食用方法：蚕豆可以煮食、炒食、油炸或做汤，也可以制成蚕豆芽、蚕豆粉，或加工成豆沙、罐头、酱油、豆瓣酱、甜酱等。

药用功能：味甘，性平，具有补中益气、健脾益胃、清热利湿、止血降压、涩精止带的功效。





豆科　木蓝属　食　药

山菉豆 Indigofera kirilowii Maxim. ex Palibin



别名：花木蓝、吉氏木蓝、花槐蓝、山蓝

分布：主要分布于我国的东北和华北地区

落叶小灌木

食用部位：种子可食，以根入药

采食时间：8、9月采种子，春、秋采根

形态：据考证，山菉豆应为豆科植物花木蓝，多生长于山坡灌丛和疏林中的岩石缝隙中。高约1米，幼枝灰绿色，表面被白色的丁字毛，老枝灰褐色而无毛，略有棱角。奇数羽状复叶互生，复叶长8～10厘米；小叶7～11枚，对生，宽卵圆形，长1.5～3.5厘米，宽1～2.8厘米，先端圆，具小尖，基部圆形或宽楔形，两面均被白色的丁字毛，叶柄长约2毫米。总状花序腋生，花两性，序梗与叶轴近等长，花淡紫红色，长约1.5厘米，雄蕊10枚，由9枚和1枚组成2体。荚果圆筒形，长3.5～7厘米，先端偏斜，具尖，成熟时棕褐色，无毛。花期为6～7月，果熟期为8～9月。



食用方法：采集成熟的荚果，剥取里面的种子煮食，或者也可以磨成面摊煎饼。

药用功能：具有清热解毒、消肿止痛、通便、利咽的功效，可用于咽喉肿痛、肺热咳嗽、黄疸、热结便秘等，外用可治痔疮肿痛、蛇虫咬伤。



蓼科 荞麦属 食 药

荞麦苗 Fagopyrum esculentum Moench.



别名：三角麦、乌麦、花荞、莜麦、乌麦、荞子、胡荞麦、净肠草、鹿蹄草、流注草

分布：主要分布于我国西北、东北、华北以及西南一带的高寒山区

一年生草本

食用部位：嫩叶及种子可食，种子、茎、叶入药

采食时间：秋季采收种子、茎和叶

形态：荞麦在古代也叫做莜麦或乌麦，多野生于荒地或路旁，其种子中含有丰富的淀粉，可供食用、药用，同时荞麦也是一种重要的蜜源植物。荞麦茎直立，高40～110厘米，有分枝，表面光滑，红色。叶互生，心状三角形或三角状箭形，有的近五角形，长2.5～5厘米，宽2～4厘米，先端渐尖，下部裂片圆形或渐尖，基部近







心形或戟形，叶脉被乳头状凸起；下部叶有长柄，上部叶无柄；托鞘膜质，短筒状，早落。总状伞房花序腋生和顶生，短而密集成簇；花白色或淡粉红色，具细长的小花梗，基部有小苞片；花被深5裂，裂片卵形或椭圆形；雄蕊8枚；花柱3枚，柱头头状，子房1室，具3棱。瘦果三角状卵形或三角形，先端渐尖，具3棱，棕褐色，光滑。花果期为7～8月。

食用方法：荞麦米可以用来做荞米饭、荞米粥和荞麦片，荞麦粉可制成面条、烙饼、面包、糕点、荞酥、凉粉、灌肠等民间风味食品，荞麦还可酿酒；荞麦苗可做蔬菜，炒食或凉拌。

药用功能：味甘、平，性寒，茎叶具有降压、止血的功效；种子具有健胃、收敛的功效。



罂粟科 罂粟属 药

御米花 Papaver somniferum L.



别名：罂粟、罂子粟、阿芙蓉、御米、象谷、米囊、囊子、莺粟

分布：全国普遍禁植

一年或两年生草本

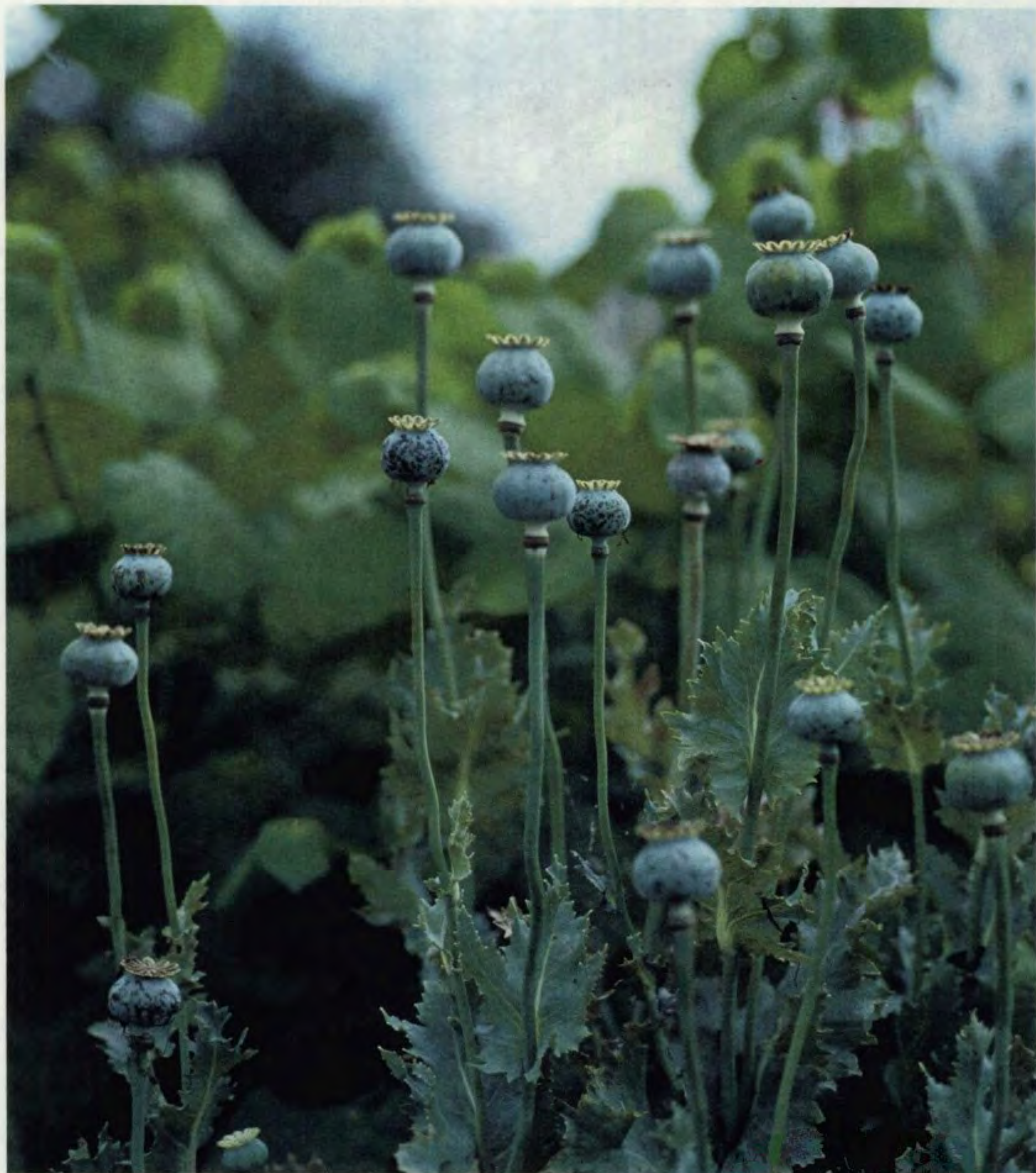
食用部位：种子、嫩苗、果实的乳汁（鸦片）、果壳入药

采食时间：6～8月采果，春季采嫩苗

形态：提到罂粟，人们的第一感觉也许是害怕。的确，罂粟就是大名鼎鼎的毒品“鸦片”的来源。长期吸食鸦片会导致慢性中毒，严重危害身体，甚至最终送命。所以，我国对罂粟种植严加控制，除药用科研外，一律禁植。罂粟茎直立，高60～150厘米。叶互生，茎下部的叶具短柄，上部叶无柄；叶片长卵形或狭长椭圆形，







先端急尖，基部圆形或近心形而抱茎，边缘具不规则粗齿，或为羽状浅裂，两面均被白粉，灰绿色。花顶生，具长梗；萼片2片，长椭圆形，早落；花瓣4瓣，有时为重瓣，圆形或广卵形，长与宽均为5～7厘米，白色、粉红色或紫红色；雄蕊多数，花药长圆形，黄色；雌蕊1枚，子房长方卵圆形，无花柱，柱头7～15枚，放射状排列。蒴果卵状球形或椭圆形，成熟时黄褐色，孔裂。种子多数，略呈肾形，表面网纹明显，棕褐色。花期为4～6月，果期为6～8月。

食用方法：不宜食用。

药用功能：罂粟壳性平，味酸涩，有毒，为镇痛、止咳、止泻药，可用于肺虚久咳不止、胸腹筋骨各种疼痛、久痢常泻不止，也可用于肾虚引起的遗精、滑精等。



大麻科 大麻属 药

山丝苗 Cannabis sativa L.



别名：大麻、麻子、麻子仁、大麻子、大麻仁、白麻子、冬麻子、火麻子、汉麻、黄麻

分布：全国各地都有分布

一年生草本

食用部位：果实入药

采食时间：8～9月果熟时采摘

形态：山丝苗即大麻科植物大麻。与罂粟一样，大麻也是一种软性毒品，但是它也有很多有益的用途，比如大麻的茎部韧皮纤维细长而坚韧，是重要的纤维植物之一，可以用来织麻布、帆布，或纺线制绳索、麻袋、渔网，还可以造纸；其种子可以榨油，制成油漆、涂料等。大麻植株高1～3米，具有一种特殊的气味。茎灰绿色，具纵沟，密生柔毛。掌状复叶互生或下部叶对生；小叶5～11片，披针形，先端渐尖，基部渐窄，叶缘有粗锯齿，上面有粗毛，下面密生灰白色毡毛；叶柄细长；托叶线状披针形。花单性，雌雄异株；雄花序圆锥形，黄绿色，花被片5片，雄蕊5枚；雌花序短，腋生，绿色，球形或穗状；每苞片内生1朵雌花，花被退化。瘦果卵形，有棱，质硬，灰色。花期为5～6月，果期为8～9月。



食用方法：不宜食用。

药用功能：果实入药称“大麻仁”，性平，味甘，具有润燥、滑肠、通便的功效，可用于血虚、津亏、肠燥便秘。





胡麻科 胡麻属 食 药

油子苗 Sesamum indicum L.



别名：胡麻、芝麻、麻仔、乌麻、白麻、巨胜、狗虱、乌麻、油麻、脂麻

分布：我国除西藏以外，各地均有分布

一年生草本

食用部位：嫩叶及种子可食，种子及花入药

采食时间：春季采嫩叶及花，秋季采种子

形态：油子苗就是胡麻，亦即我们都很熟悉的芝麻。有一种说法认为芝麻原产于中东、印度，汉朝张骞出使西域时将其带回中国，所以称胡麻；还有一种说法认为芝麻原产于我国，早在《诗经》中就已有了关于芝麻的记载，当时叫做"麻"或"苴"。芝麻植株高可达1米左右。茎直立，四棱形，稍有柔毛。叶对生或上部叶互生；通常上部叶披针形或狭椭圆形，全缘；中部叶卵形，有锯齿；下部叶往往3裂；叶柄长1.5～5厘米。花单生或2～3朵生于叶腋，有柄；花萼长约6毫米，裂片披针形；花冠白色或淡紫色，长约2.5厘米。蒴果四棱状长椭圆形，长约2.5厘米，上下几乎等宽，顶端稍尖，有细毛；种子多数，黑色、白色或淡黄色。花期为6～7月。



食用方法：芝麻的嫩叶焯熟后可以凉拌；芝麻种子可以炒熟后直接食用，或者在烙烧饼时沾在烧饼外面，还可以炸成芝麻油、芝麻酱，成为一种香香的调料。

药用功能：味甘，性平，种子可治疗肝肾不足、虚风眩晕、风痹瘫痪、大便燥结、病后虚弱等；花可治疗秃发、冻疮。



豆科 大豆属 食 药

黄豆苗 Glycine max (L.) Merr.



别名：大豆、菽、毛豆、黄豆、青豆、黑豆、黑皮青豆、青仁乌豆、泥豆、马料豆、秣食豆

分布：主要分布于我国东北、华北、陕西、四川及长江下游地区

一年生草本

食用部位：嫩叶及种子可食，种子入药

采食时间：春季采嫩叶，夏季采种子

形态：黄豆苗即大豆，我们常吃的豆腐就是用它做成的。大豆在我国古时候称为"菽"，是五谷之一。由于它的营养价值很高，因此也被称为"豆中之王""田中之肉"。大豆的茎粗壮，具棱，高可达2米，直立或有时上部缠绕，全株密生黄色长硬毛。三出羽状复叶，顶生小叶比侧生小叶大，卵形，侧生小叶斜卵形，两面被毛。总状花序腋生，花冠蝶形，白色或淡紫色。荚果肥大，线状长圆形或镰刀形，密生黄色硬毛，荚在含种子处收缩。种子椭圆形或球形，黄色、淡绿色或黑色，因此才有黄豆、青豆、黑豆之称。花期为6～7月，果期为8～9月。



食用方法：大豆嫩叶可以焯熟后凉拌；种子可以用来制作各种主食、糕点、小吃等，如豆浆、豆腐、豆腐皮、腐竹、豆干、百叶、豆芽等，也可将大豆磨成粉后制作糕饼，或者将嫩豆荚煮熟后直接食用，大豆还可以榨油。

药用功能：味甘，性平，具有健脾宽中、润燥消水、清热解毒、益气的功效。





豆科 刀豆属 食 药

刀豆苗 Canavalia gladiata (Jacq.) DC.



别名：挟剑豆、野刀板藤、葛豆、刀坝豆、大刀豆、刀豆角、刀鞘豆、刀豆子、大弋豆、关刀豆、刀巴豆、马刀豆、刀培豆

分布：分布于广东、湖南、湖北、江苏、浙江、安徽、四川、陕西等地

一年生半直立缠绕草本

食用部位：嫩叶及种子可食，种子入药

采食时间：春季采嫩叶，夏、秋采种子

形态：刀豆因其豆荚形状似刀而得名，又因豆荚形似人挟剑横斜，所以又名“挟剑豆”，总之它的各种名字仿佛都与“刀”有关。刀豆植株高60～100厘米。三出复叶互生；小叶阔卵形或卵状长椭圆形，长约12厘米，宽约8厘米。总状花序腋生；花萼唇形；花冠蝶形，淡红紫色，旗瓣圆形，翼瓣狭窄而分离，龙骨瓣弯曲；雄蕊单体或1个雄蕊部分分离；子房有疏长硬毛。荚果刀形而扁，略弯曲，最长可达30厘米，边缘有隆脊。种子椭圆形，红色或褐色，种脐约为种子全长的3/4。花期为6～7月，果期为8～10月。

总状花序腋生，花淡红紫色或白色。

荚果刀形而扁，略弯曲，最长可达30厘米，边缘有隆脊。

花冠蝶形，旗瓣圆形，翼瓣狭窄而分离，龙骨瓣弯曲。

三出复叶，小叶阔卵形或卵状长椭圆形。

食用方法：刀豆嫩叶可以焯熟后凉拌；嫩荚质地脆嫩，肉厚鲜美，是菜中佳品，可单做鲜菜炒食，也可和猪肉、鸡肉一起煮食，还可腌制酱菜或泡菜；其种子成熟后可以煮食，或者磨面食用。

药用功能：性温，味甘，具有温中、下气的功效，可用于虚寒呃逆、呕吐等。



豆科 扁豆属 食 药

眉儿豆苗 Dolichos lablab L.



别名： 扁豆、眉豆、豆角、猪耳朵、藊豆、南扁豆、沿篱豆、蛾眉豆、凉衍豆、羊眼豆、膨皮豆、茶豆、南豆、小刀豆、树豆、藤豆

分布： 全国大部分地区都有分布

一年生缠绕草本

食用部位： 嫩叶及果实、种子可食，种子入药

采食时间： 春季采嫩叶，夏、秋采果实、种子

形态： 眉儿豆即扁豆，由于它形状如眉，也称眉豆、蛾眉豆。分枝、茎枝常为淡紫色或绿色，无毛或有疏毛。三出羽状复叶，叶柄长3～7厘米；托叶三角形或披针形，小托叶披针形至线状披针形；顶生小叶菱状广卵形，长5～10厘米，宽4～9厘米；侧生小叶斜卵形，长6～10厘米，宽4.5～10.5厘米，顶端短尖或渐尖，基部宽楔形或近截形，两面沿叶脉处有白色短柔毛。总状花序腋生，有花2～20朵，花冠白色或紫红色，长15～18毫米。荚果镰刀状半月形或长圆形，长7～12厘米，宽3～4厘米，扁平，边缘弯曲或直。种子2～5粒，肾形，黑色、紫色或白色，长约9毫米。花果期为7～9月。



食用方法： 嫩叶焯熟后可以凉拌，荚果可以作为蔬菜炒食；种子成熟后可以煮食，也可以做成豆馅。

药用功能： 味甘，性平，具有健脾、和中、益气、化湿、消暑的功效。可用于脾虚兼湿、食少便溏、湿浊下注、妇女带下过多、暑湿伤中、吐泻转筋等。





唇形科 紫苏属 食 药

苏子苗 Perilla frutescens (L.) Britt.



别名：紫苏、白苏、赤苏、鸡冠紫苏

分布：主要分布于江苏、浙江、贵州、河北、山西、北京、安徽、吉林、黑龙江等地

一年生草本

食用部位：嫩茎叶可食，全草入药

采食时间：春季采食嫩叶，夏、秋采收入药

形态：苏子苗即唇形科植物紫苏，常呈半野生状态自然生长，生于田间、路旁、沟边及住宅附近。植株高可达0.5~1米。茎直立，有分枝，茎节间较密，绿色或略带紫色，表面密被长柔毛。单叶呈卵形或卵圆形，绿色或紫色；顶端尖锐，基部呈圆形或广楔形，叶缘有粗锯齿，叶面常呈泡泡状皱缩。总状花序顶生或腋生；花萼钟状；花冠白色至紫红色；上唇微缺，下唇3裂。小坚果接近球形，灰褐色，里面有种子1粒，种皮非常薄。花期在8~9月，果期在9~10月。

食用方法：紫苏的嫩茎叶及种子都有很高的营养价值。其种子榨油可以食用；嫩茎叶用开水焯熟后可以炒食、凉拌或者做汤。如凉拌紫苏叶、紫苏叶汁、紫苏粥、姜糖苏叶甜茶等。



药用功能：味辛、性温，具有行气宽中的功效。可用于胸闷、恶心、呕吐、腹胀等。



豆科 豇豆属

食 药

豇豆苗 Vigna sinensis (L.) Savi





别名：羊角、豆角、角豆、饭豆、腰豆、长豆、裙带豆、浆豆

分布：我国大部分地区都有分布

一年生缠绕草本

食用部位：嫩叶及果实、种子可食，种子入药

采食时间：春季采嫩叶，夏、秋季采果实、种子

形态：豇豆在我们中国人的餐桌上比较常见，而阿拉伯人则更有“创意”，他们把豇豆当做爱情的象征，小伙子向姑娘求婚时，送的不是玫瑰花，而是要带上一把豇豆，同样，新娘子嫁到男家，嫁妆里也少不了豇豆。豇豆全株无毛。托叶椭圆形或卵状披针形，长约1厘米，先端尖，具小托叶；顶生小叶菱状卵形，长7～13厘米，宽4～6厘米，先端急尖，基部近圆形或宽楔形，两面无毛；侧生小叶斜卵形，长6.5～10厘米，宽4～5.5厘米，先端渐尖或锐尖，基部斜广楔形，有时有深而圆的裂片，无毛。花3～6朵聚生于总花梗顶端；萼长约1厘米，萼齿线状披针形，渐尖；花冠蝶形，淡蓝紫色，长约2厘米；子房线形，被短柔毛。荚果线状圆柱形，宽5～13毫米，具多数种子，成熟时种子间皱缩；种子肾形。花期6～8月，果期8～9月。

食用方法：嫩叶焯熟后可以凉拌；嫩荚果可以炒食，也可凉拌或作馅，还可以腌泡，四川人喜欢腌制一种酸豇豆，味道很好；种子成熟后可以煮食。

药用功能：味甘，性平，具有健脾补肾的功效。可用于脾胃虚弱、泻痢、吐逆、消渴、遗精、白浊、小便频数。





藜科 藜属 食 药

舜芒谷 Chenopodium album L. var. centrorubrum Makino



别名：红心藜、中红藜、灰藋、赤藜、藜、灰涤菜、金锁天

分布：分布于我国东北地区

一年生草本

食用部位：嫩叶及种子可食，全草及果实可入药

采食时间：春季采嫩叶，夏、秋采种子及全草

形态：据考证，舜芒谷应为藜的一种变种——红心藜，因其叶子的心部呈紫红色而得名。植株高约1～2米，茎紫红色或有红色纵纹。叶互生，三角状狭卵形，长1～5厘米，先端钝，叶缘呈不规则的波形至锯齿状，基部楔形，叶下表面带有粉粒；叶柄长0.5～3厘米。穗状花序顶生，花被片5片，春季到夏季开花结果。种子横生，果实穗状下垂，长可达1米，有红、橙红、紫红等颜色。





食用方法：红心藜的嫩茎叶是可口的野菜，可以炒食、凉拌或煮汤，也可以腌制；其种子晒干后用杵舂去外壳，然后磨成面，可以做成烧饼，或者做馅蒸食。

药用功能：全草味甘，性平，有去湿解毒、解热、缓泻的功效，可用于疮疡、肿毒、疥癣、肤痒、痔疮、便秘等；果实味苦、微甘，性寒，具有清热祛湿、杀虫止痒的功效，可用于小便不利、水肿、头疮、耳脓。



Chapter 04

>> 果部



平地



蔷薇科 李属 食 药

樱桃树 Prunus pseudo-cerasus Lindl.



别名：车厘子、莺桃、荆桃、楔桃、英桃、牛桃、樱珠、含桃、朱樱、朱果、楔、楔桃、朱桃、麦英、李桃、奈桃、紫樱、蜡樱

分布：主要分布于辽宁、河北、陕西、甘肃、山东、河南、江苏、浙江、江西、四川等地

落叶灌木或乔木

食用部位：果实可食，果实、果核、根、枝叶入药

采食时间：5月中旬采收



形态：樱桃树高3~8米。树皮灰白色，有明显的皮孔；幼枝无毛或被疏柔毛。叶互生；叶柄长0.7~1.5厘米，被疏柔毛，先端有1或2个大腺体；托叶披针形，有羽裂腺齿，早落；叶片卵形或长圆状卵形，长5~12厘米，宽3~5厘米，先端渐尖或尾状渐尖，基部圆形，边缘有尖锐重锯齿，齿端有小腺体，上表面暗绿色，近无毛，下表面淡绿色，沿脉或脉间有稀疏柔





毛。花两性；花序伞房状或近伞形，有花3～6朵，先叶开放；花梗长8～19毫米，被疏柔毛；萼筒钟状，外被疏柔毛；萼片5片，三角卵圆形或卵状长圆形，先端急尖或钝；花瓣5瓣，白色，卵圆形，先端下凹或二裂；雄蕊30～35枚；花柱与雄蕊近等长，雌蕊1枚，子房下位。核果近球形，红色，直径9～13毫米，种子1颗，包藏于黄白色木质果皮中。花期3～4月，果期5～6月。

食用方法：樱桃果可以直接食用，也可以做成果汁、果酱或甜品，如樱桃甜汤、冬菇樱桃、樱桃酒、樱桃酱、樱桃汁、樱桃银耳。

药用功能：性温，味甘、微酸，具有补中益气、祛风除湿的功效。

平地
山坡



胡桃科 核桃属 食 药

胡桃树 Juglans regia L.



别名：核桃、山核桃、羌桃、黑桃、万岁子、长寿果

分布：分布于我国华北、西北、西南及华中等地

乔木

食用部位：果仁可食，也可入药

采食时间：秋季采摘

形态：胡桃即我们所熟悉的核桃，它在国际市场上与扁桃、腰果、榛子一起，并称为世界四大干果。核桃不仅可以治病，而且可以益智、美容、延缓衰老，在国外被称为"益智果"，在国内则享有"万岁子""长寿果"的美名，可见其功效之神奇。核桃树高可达15米；树皮灰褐色，幼枝有密毛。单数羽状复叶，长22～30厘米；小叶5～13枚，椭圆状卵形至长椭圆形，长6～15厘米，宽3～12厘米，全缘，背面沿侧脉腋内有1簇短柔毛。花单性，雌雄同株；雄花序下垂，长5～12厘米，雄蕊6～30枚；雌花单生或2～3朵聚生于枝端，花柱2枚，羽毛状，绿白色。果序短，下垂，有核果1～3个，种子肥厚。花期为4～5月，果期为9～10月。



食用方法：核桃仁可以直接食用，也可以与米一起熬粥，或与冰糖一起炖服，还可以用核桃仁来煲鸡汤，现在已经开发出了核桃乳，饮用很方便。

药用功能：核桃性温，味甘，无毒，具有健胃、补血、润肺、养颜的功效。



蔷薇科 梨属 食 药

梨树 Pyrus bretschneideri Rehd.



别名：白梨、快果、果宗、玉乳、蜜父

分布：分布于河北、山西、陕西、甘肃、青海、山东、河南等地

落叶乔木

食用部位：果实可食，根与果实入药

采食时间：8～9月摘果，全年采根

形态：梨是人类最早栽培的果树之一，我国古代称之为"果宗"，意思是所有水果之祖。梨树高达5～8米。树冠开展；小枝粗壮，幼时有柔毛；二年生的枝紫褐色，具稀疏皮孔。叶柄长2.5～7厘米；托叶膜质，边缘具腺齿；叶片卵形或椭圆形，长5～11厘米，宽3.5～6厘米，先端渐尖或急尖，基部宽楔形，边缘有带刺芒的尖锐齿，微向内合拢，初时两面有绒毛，老叶无毛。伞形总状花序有花7～10朵，直径4～7厘米，总花梗和花梗幼时有绒毛，花梗长1.5～3厘米；花瓣卵形，白色，长1.2～1.4厘米，宽1～1.2厘米，先端呈啮齿状，基部具短爪；雄蕊20枚，长约花瓣的一半；花柱5或4枚，离生，无毛。果实卵形或近球形，微扁，褐色。花期为4月，果期为8～9月。

伞形总状花序有花7～10朵，花瓣卵形、白色。

叶片卵形或椭圆形，先端尖，基部宽楔形，边缘有锐齿。

小枝粗壮，紫褐色。

雄蕊20枚，离生的花柱5或4枚。

果实卵形或近球形，褐色。

食用方法：梨子成熟后可以摘下来直接食用，也可以晒成梨干食用，还可以加冰糖或蜂蜜熬成秋梨膏，或者榨汁、做甜汤等。

药用功能：果实味甘、微酸，性凉，具有清肺化痰、生津止渴的功效，可用于肺燥咳嗽、热病烦躁、津少口干、消渴、目赤、疮疡、烫火伤等；其根性平，味甘、淡，可用于治疝气，止咳嗽。



柿科 柿属 食 药

柿树 Diospyros kaki L. f.



别名：朱果、猴枣

分布：我国除黑龙江、吉林、内蒙古、宁夏、青海、新疆、西藏等地外，其他地区均有分布

乔木

食用部位：果实可食，果、根、叶入药

采食时间：根随时可采，秋、冬采果、叶

形态：我国是柿树的故乡，至今仍是世界上柿树栽培最多的国家。柿树高4～9米；主干暗褐色，树皮鳞片状开裂，幼枝有绒毛。叶质肥厚，椭圆状卵形至长圆形或倒卵形，长6～18厘米，宽3～9厘米，表面深绿色，有光泽，背面淡绿色，疏生褐色柔毛；叶柄长1～1.5厘米，有毛。花黄色，雌雄异株或同株；雄花每3朵集生或组成短聚伞花序；雌花单生于叶腋；花萼4深裂，裂片三角形，无毛。浆果卵圆形或扁球形，直径3～8厘米，橘红色或橙黄色，有光泽。花期为6月，果熟期为9～10月。



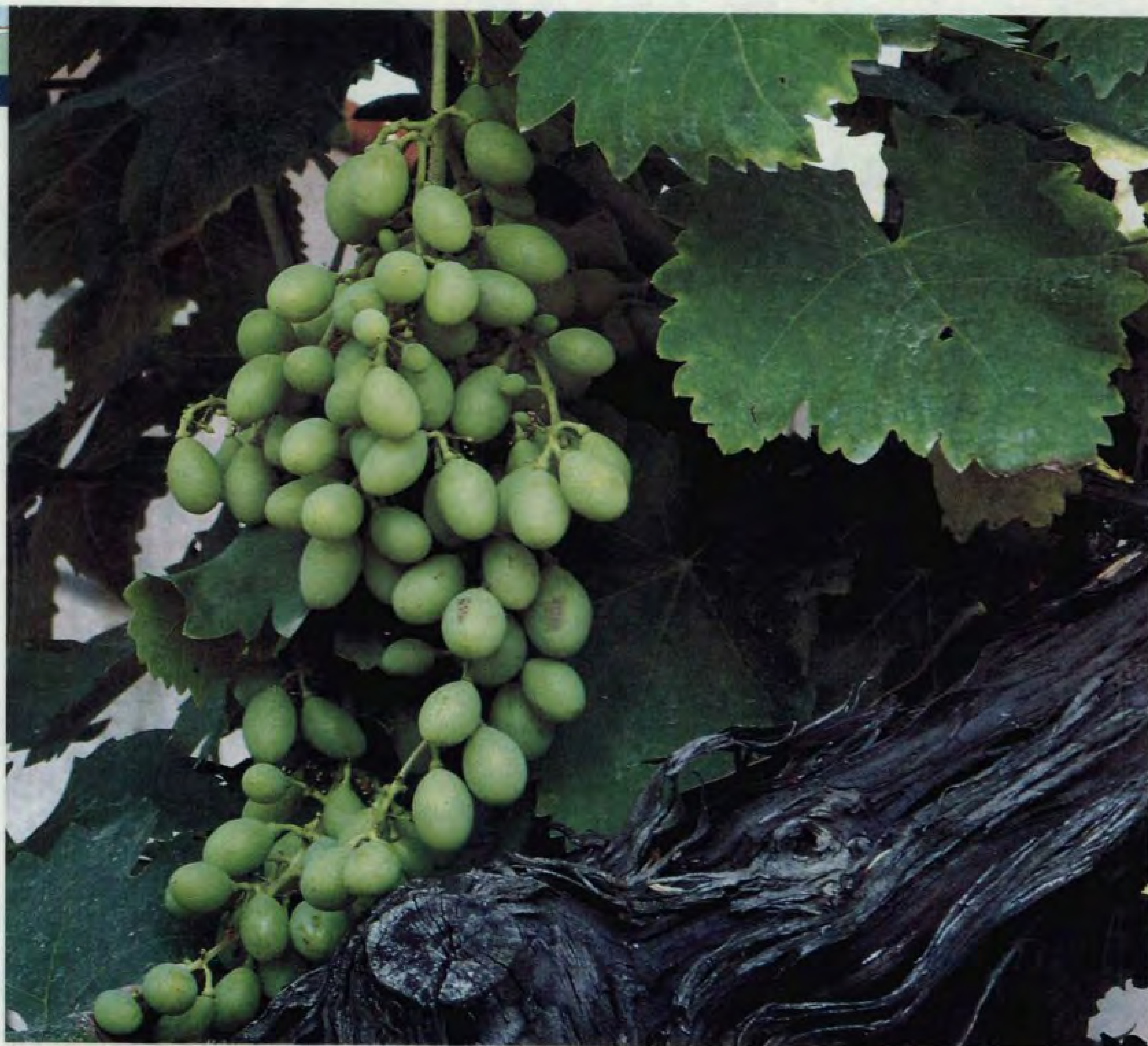
食用方法：软熟的柿子可以直接采摘食用，硬柿子可以先醂[注]熟后再食用。此外，柿子还可以加工制成柿饼、柿干、柿角、柿酱、柿子罐头等，也可以代替粮食酿成各种柿子酒、柿子醋，还可以制成柿子汽水、柿子晶等。





药用功能：果实味甘，性寒，具有润肺生津、降压止血的功效，可用于肺燥咳嗽、咽喉干痛、胃肠出血、高血压等；根味苦、涩，性凉，具有清热凉血的功效，可用于吐血、痔疮出血、血痢等；叶味苦、酸、涩，性凉，具有降压的功效，可用于高血压。

[注] 醂：音 lǎn，指一种通过浸渍储藏柿子，使之快速成熟的方法，也写作“漤柿”。



葡萄科 葡萄属 食 药

葡萄 Vitis vinifera L.



别名：草龙珠、蒲桃、山葫芦、蒲陶、赐紫樱桃、菩提子、葡萄秋

分布：全国各地普遍栽培

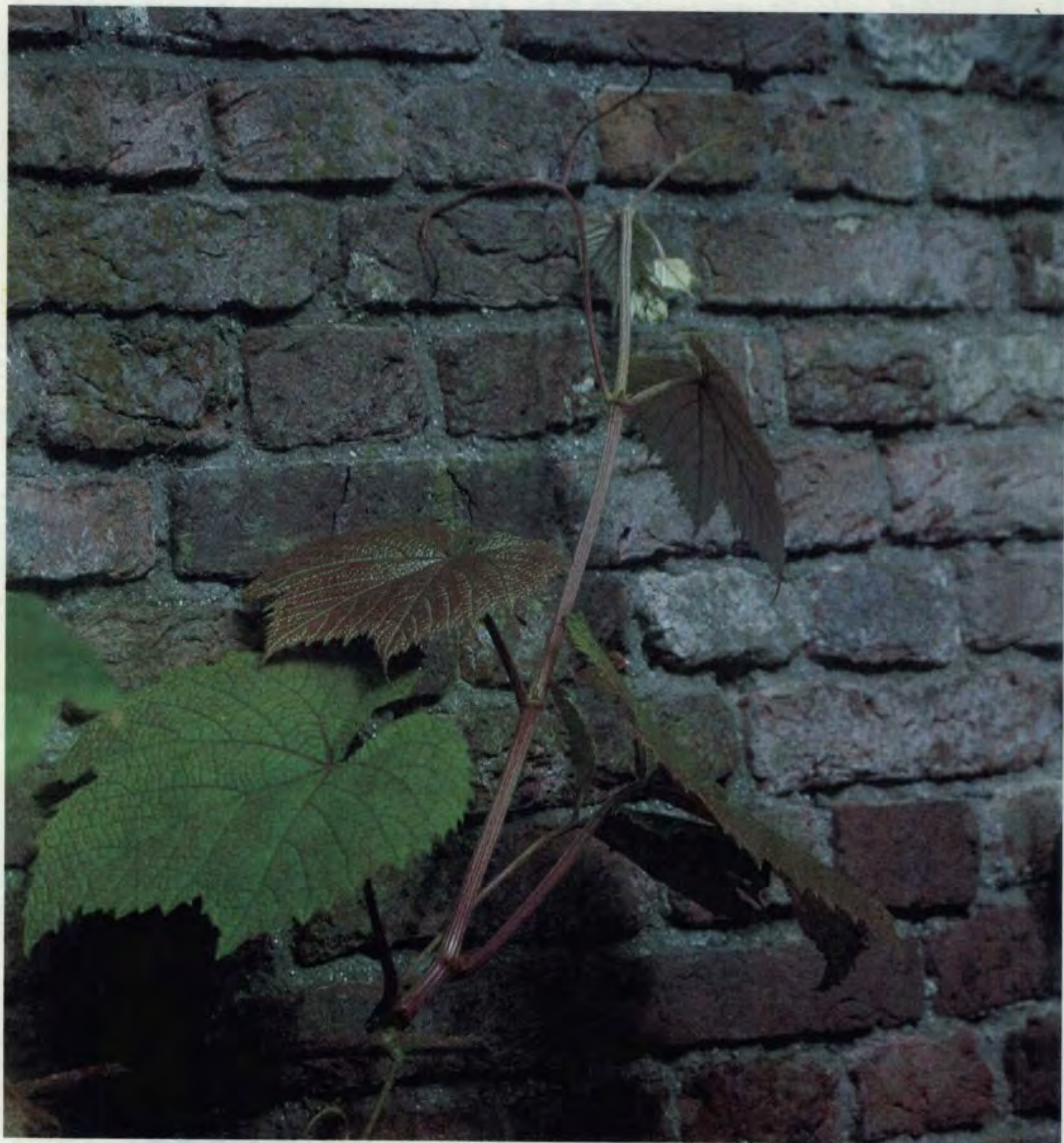
高大缠绕藤本

食用部位：果实可食，也可入药

采食时间：夏、秋果实成熟时采收

形态：葡萄是人们非常熟悉的水果，龙眼、马奶、玫瑰香、巨峰……都是不同的葡萄品种。葡萄幼茎秃净或略被绵





毛；卷须二叉状分枝，与叶对生。叶互生；叶柄长4～8厘米；叶片纸质，圆卵形或圆形，宽10～20厘米，常3～5裂，基部心形，边缘有粗而稍尖锐的齿缺，下面常密被蛛丝状绵毛。花杂性，雌雄异株；圆锥花序大而长，与叶对生，被稀疏的蛛丝状柔毛；花序柄无卷须；萼极小，杯状，全缘或有不明显的5齿裂；花瓣5瓣，黄绿色，先端黏合不展开，基部分离，开花时呈帽状整块脱落；雄蕊5枚；花盘隆起，由5个腺体组成，基部与子房合生；子房2室，花柱短，圆锥形。浆果卵圆形至卵状长圆形，富汁液，成熟时紫黑色或红中带青色，外被蜡粉。花期为6月，果期为9～10月。

食用方法：葡萄果实成熟后可以采摘直接食用，也可以制成葡萄干或酿制葡萄酒，还可以用来做酒酿葡萄羹、鲜葡萄汁、葡萄藕地（藕和生地）蜜汁、拔丝葡萄等。

药用功能：性平，味甘、酸，可用于气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗、烦渴、风湿痹痛、淋病、痘疹不透等。

平地
山坡



蔷薇科 李属 食 药

李子树 Prunus salicina Lindl.



别名：李实、嘉庆子、山李子、嘉应子

分布：全国大部分地区均有栽培

乔木

食用部位：果实可食，也可入药

采食时间：7～8月果实成熟时采摘

形态：李子是人们都很熟悉的水果，它外形美丽、芳香、多汁、酸甜适口，而且营养丰富。树高可达9～12米。树皮灰褐色，粗糙；小枝无毛，紫褐色，有光泽。叶柄近顶端有2～3腺体；叶片长方倒卵形或椭圆倒卵形，先端急尖或渐尖，基部楔形，边缘有细密浅圆钝重锯齿。花两性，通常3朵簇生；萼筒杯状，萼片及花瓣均为5片，花瓣白色；雄蕊多数，排成不规则的2轮；雌蕊1枚，柱头盘状，心皮1片，与萼筒分离。核果球形或卵球形，直径3.5～5厘米，现在的栽培品种可达到7厘米，先端常稍急尖，基部凹陷，绿、黄或带紫红色，有光泽，表面被蜡粉；核卵圆形或长圆形，有细皱纹。花期为4～5月，果期为7～8月。



食用方法：李子成熟后可以直接采摘食用，也可以制成果脯食用。李子虽然好吃，但俗话说："桃养人，杏伤人，李子树下埋死人。"李子性温，过食会引起脑涨虚热，尤其不能与雀肉、蜂蜜同食，否则会损害五脏。

药用功能：味甘、酸，性平，具有清热、生津、消积的功效，可用于虚劳骨蒸、消渴、食积等。



蔷薇科 榅桲属 食 药

榅子树 Cydonia oblonga Mill.



别名：木梨、土木瓜

分布：主要分布于我国新疆，陕西、河北、辽宁、江西、福建、贵州、山东、云南等地也有栽培

灌木或小乔木

食用部位：果实可食，果实及树皮入药

采食时间：10月采果，四季采树皮

形态：榅子树据考证应为蔷薇科植物榅桲，树高2.5～8米。芽小，有短柔毛，被有鳞片。枝多而丛生，小枝有绒毛，稍扭转。叶阔卵形至长圆形，长5～10厘米，先端尖，基部圆形或近心形，全缘，上面老时光滑，暗绿色，下面密生绒毛；叶柄长1～1.8厘米，具绒毛。花与叶同时生于嫩枝顶端，花朵直径4～6厘米；萼片5片，全缘，向外弯曲，有绒毛；花瓣5瓣，白色或淡红色，倒卵形；雄蕊20枚；子房下位，5室；花柱5枚，离生，下部有短柔毛。果实为梨果，梨状或苹果状，黄色，有芳香，外面被绒毛，直径大约7厘米，内含多数种子。花期为5月，果期为10月。



食用方法：果实成熟后采摘，可以直接食用，也可以制成果冻、果酱、果脯、果汁、罐头、糖果、点心、青红丝等食品。

药用功能：果实味酸、甘，性微温，具有下气、消食的功效，可用于呕吐酸水、食积胸闷等；榅桲皮味酸，性平，具有收湿敛疮的功效，可用于治疗黄水疮。





蔷薇科 木瓜属 食 药

木瓜 Chaenomeles speciosa (Sweet) Nakai



别名：皱皮木瓜、木瓜、楙、贴梗海棠、贴梗木瓜、铁脚梨

分布：分布于陕西、甘肃、四川、贵州、云南、广东等地

落叶灌木

食用部位：果实可食，也可入药

采食时间：7～8月上旬采摘

形态：木瓜树高约2米；枝条直立开展，有刺；小枝圆柱形，微屈曲，无毛，紫褐色或黑褐色，疏生浅褐色皮孔。叶片卵形至椭圆形，长3～9厘米，宽1.5～5厘米，先端急尖，基部楔形至宽楔形，边缘具有尖锐锯齿，齿尖开展，无毛或在叶脉有短柔毛；叶柄长约1厘米；托叶

果实球形或卵球形，直径4～6厘米，有稀疏不明显的斑点。

叶片卵形至椭圆形，长3～9厘米，宽1.5～5厘米，边缘有锯齿。

树高约2米，枝条直立开展，有刺。

大，草质，肾形或半圆形，边缘有尖锐重锯齿，无毛。花先叶开放，3～5朵簇生于二年生老枝上；花梗短粗，长约3毫米或近于无柄；花直径3～5厘米；萼筒钟状，外面无毛；萼片直立，



半圆形，先端圆钝；花瓣倒卵形或近圆形，基部延伸成短爪，猩红色，有时淡红色或白色；雄蕊45～50枚；花柱5枚，基部合生，无毛或稍有毛，柱头头状，有不明显分裂。果实球形或卵球形，直径4～6厘米，黄色或带黄绿色，有稀疏不明显的斑点，味芳香。花期为3～5月，果期为9～10月。

食用方法：木瓜成熟采摘后不仅可以直接食用，而且可以凉拌、炒食、炖食或做汤，如木瓜鲜鱼汤、银耳炖木瓜、木瓜莲子羹、木瓜老鸭汤、木瓜沙拉、木瓜炖牛排、凉拌青木瓜等。

药用功能：味酸，性温，具有舒筋活络、和胃化湿、风湿痹痛、肢体酸重、筋脉拘挛、吐泻转筋、脚气水肿等。

平地
山坡



蔷薇科 李属 食 药

郁李子 Prunus japonica Thunb.



别名：爵梅、秧李、英梅、爵李、白棣、雀李、车下李、山李、千金藤、穿心梅、侧李、欧李、酸丁、欧梨

分布：广泛分布于我国华北、东北、华中、华南各地

落叶灌木

食用部位：果实可食，种仁入药

采食时间：5月中旬至6月初果熟时采收

形态：郁李原产于我国南方，树高约2米；小枝纤细而柔弱，冬芽极小，灰褐色，幼时黄褐色，干皮褐色，老枝有剥裂，无毛。叶卵形或宽卵形，少有披针形，长4~7厘米，宽2~4厘米，先端长尾状，基部圆形，边缘有锐重锯齿，无毛或下面沿叶脉生有短柔毛，叶柄长2~3毫米，生有稀疏柔毛；托叶条形，边缘具腺齿，早落。花与叶同时开放，2~3朵簇生；花梗长5~12毫米，无毛；花直径约2厘米；萼筒筒状，无毛，裂片卵形，向花后反折；花瓣粉红色或近白色，倒卵形；雄蕊多数，离生，比花瓣短；心皮1片，无毛，花柱约与雄蕊等长或稍长。核果近球形，无沟，直径约1厘米，暗红色，光滑而有光泽。



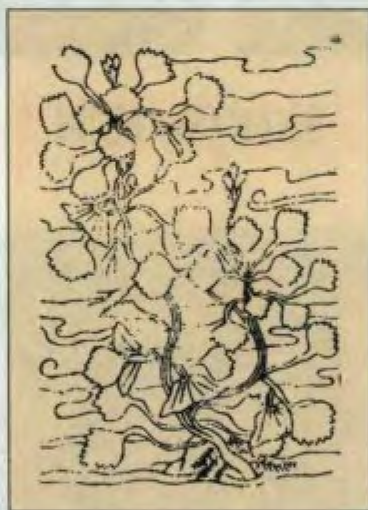
食用方法：果实成熟后可以直接食用。

药用功能：味甘、酸，性平，无毒，具有润肠缓下、利尿的功效，可用于治疗浮肿、脚气等。



菱科 菱属 食 药

菱角 Trapa bispinosa Roxb.



别名：菱、芰、水栗、芰实、水菱、沙角、菱实、水中落花生

分布：分布于我国南方各省

一年生水生草本

食用部位：果肉、嫩茎可食，果实入药

采食时间：9～10月采果实，春季采嫩茎

形态：菱角即菱科植物菱的果实。菱根有两种类型，除吸收根外，还有一种同化根，同化根中含有叶绿素，生于茎节，呈羽状细裂。茎细长，因水的深浅不同而长短不等。叶集生于茎顶，呈莲座状，菱状三角形，长2.5～4厘米，宽2～4.5厘米，边缘上半部有粗锯齿，近基部全缘，绿色，上面无毛，下面幼时有细毛，后渐脱落，只有沿叶脉处有毛；叶柄长2.5～5厘米，有毛或无毛，近顶处有膨大海绵状的气室。花两性，单生于叶腋；萼管短，有毛，裂片4片；花瓣4瓣；雄蕊4枚；子房半下位，2室，每室胚珠1粒，花柱钻状，柱头头状，花盘鸡冠状。果实为稍扁的倒三角形，两端有刺，两刺间距离3～4厘米，腹背的萼裂片脱落。种子1颗。花期6～7月，果期9～10月。



食用方法：菱角可以生食，也可以蒸煮后食用，或者晒干后剁成细粒熬粥，鲜果生吃过量易损伤脾胃，因此还是煮熟后吃为宜；嫩茎叶可做蔬菜炒食或做汤。

药用功能：味甘，性凉，具有健脾益胃、解毒的功效，可用于脾虚泄泻、暑热烦渴、饮酒过度、痢疾等。

平地
山坡



柿树科 柿属 食 药

软枣 Diospyros lotus L.





淡红色的软枣花，花冠壶形，裂为4瓣。镜头下的这朵小花启示我们：微小之处同样蕴藏着美。

别名：黑枣、丁香柿、红蓝枣、君迁子、樗枣、小柿、楔枣、牛奶柿、牛奶枣、野柿子、丁香枣、西洋枣

分布：分布于辽宁、河北、山西、陕西、甘肃、山东、江苏、安徽、浙江、江西、河南、湖北、湖南、西南及西藏等地

落叶乔木

食用部位：果实可食，种子入药

采食时间：10～11月采果实及种子

形态：软枣即我们俗称的黑枣，树高可达30米。树皮灰黑色或灰褐色；幼枝灰绿色，有短柔毛。单叶互生；叶柄长5～25毫米；叶片椭圆形至长圆形，长5～13厘米，宽2.5～6厘米，先端渐尖或急尖，基部钝圆或阔楔形，上面深绿色，初长出时密生柔毛，有光泽，下表面近白色，脉上有毛。雌雄异株，花瓣淡黄色至淡红色。雄花1～3朵腋生近无梗，花萼钟形，通常4裂，



裂片卵形，先端急尖，内表面有绢毛；花冠壶形，4裂，边缘有睫毛；雄蕊16枚，每2枚连生成对，子房退化。雌花单生，几无梗；花萼4裂，裂至中部，两面均有毛，裂片先端急尖；花冠壶形，裂片反曲；退化雄蕊8枚，花柱4枚。浆果近球形至椭圆形，初成熟时淡黄色，以后渐渐变为蓝黑色，被白色蜡质。花期为5～6月，果期为10～11月。

食用方法：软枣的果实去除涩味后可以直接食用，也可以酿酒、制醋，北方冬季还常用它穿制冰糖葫芦。

药用功能：种子入药，味甘、涩，性凉，具有消渴去热的功效，可用于烦热、消渴等。

平地
山坡



蔷薇科 樱桃属 食 药

野樱桃 Prunus tomentosa Thunb.





别名：山樱桃、山豆子、毛樱桃、朱桃、麦樱、牛桃、英桃、婴桃、英豆、李桃、奈桃、梅桃

分布：分布于我国东北、华北及陕西、宁夏、甘肃、青海、山东、四川、云南、西藏等地

落叶灌木

食用部位：果实可食，也可入药

采食时间：6～9月果实成熟时采摘

形态：野樱桃俗称毛樱桃，通常树高0.3～1米。小枝紫褐色或灰褐色，幼枝密被黄色绒毛，有时无毛。单叶互生，或于短枝上簇生；叶柄长2～8毫米，被绒毛；托叶线形，被长柔毛；叶片卵状椭圆形或倒卵状椭圆形，长2～7厘米，宽1～3.5厘米，先端急尖或渐尖，基部楔形，有急尖或粗锐的锯齿，上表面暗绿色，被疏柔毛，下表面灰绿色，密被灰色柔毛，侧脉4～7对。花两性，单生或两朵簇生，花与叶同时或者先于叶开放；花梗长2.5毫米或近无梗；萼片5枚，三角状卵形，内外两面被短柔毛或无毛，基部合成管状或杯状，外被短柔毛；花瓣5瓣，白色或粉红色，倒卵形，先端圆钝；雄蕊20～25枚，短于花瓣；花柱与雄蕊近等长或稍长。核果近球形，红色，直径5～12毫米。花期为4～5月，果期为6～9月。

食用方法：采摘成熟的果实直接食用。

药用功能：味辛、甘，性平，无毒，具有健脾、益气、固精的功效，可用于食积泻痢、便秘、脚气、遗精滑泄等。



平地

天南星科 芋属 食 药

芋苗 Colocasia esculenta (L.) Schott



别名：芋头、芋奶、芋奶头、芋艿、青芋、毛芋、蹲鸱、芋魁、芋根、土芝、芋渠、狗爪芋

分布：我国南方及华北各地均有栽培

湿生草本

食用部位：根茎可食，也可入药

采食时间：秋季采挖

形态：芋苗的根茎就是我们常吃的芋头。我国一些地区在中秋节这一天的早晨有吃红烧芋头的习俗，据说是为了纪念元末起义，而剥芋头皮也被叫做"剥鬼皮"。芋的根茎（芋头）为卵形，常生多数小球茎，褐色，具纤毛。叶基生，2～3枚或更多；叶柄肉质，长20～90厘米，绿色，基部呈鞘状；叶片卵状广椭圆形，长20～50厘米，质厚，盾状着生，先端短而锐尖，基部耳形，耳片钝头，全缘，呈波状。花序柄常单生，短于叶柄；肉穗花序长约10厘米；雌花序位于下部，长3～3.5厘米，中性花序位于中部，长3～3.3厘米，雄花序位于上部，长4～4.5厘米，先端骤狭，附属器钻形，长约1厘米。花期为8月。

叶片卵状广椭圆形，长20～50厘米，质厚，盾状着生，边缘波状。

肉穗花序长约10厘米，雌花序位于下部，中性花序位于中部，雄花序位于上部。

叶基生，叶柄肉质，长20～90厘米，绿色，基部呈鞘状。

根茎卵形，常生多数小球茎，褐色，具纤毛。

食用方法：芋头营养丰富，煮、蒸、煨、烤、烧、炒、烩均可，最常见的吃法就是把芋头煮熟或蒸熟后蘸糖吃，或者将芋头切成丁块煮粥，此外还可以做成芋头烧肉、芋头炖鲜鱼等。但应注意芋头含淀粉较多，一次不能多食。

药用功能：味甘、辛，性平，具有健脾补虚、散结解毒的功效。



石榴 Punica granatum L.

石榴科 石榴属 食 药

别名：安石榴、若榴、丹若、金罂、金庞、涂林

分布：全国大部分地区均有栽培，主要分布于陕西、安徽、山东、江苏、河南、四川、云南及新疆等地

落叶灌木或小乔木

食用部位：果实可食，果皮、叶、根、花入药



采食时间：9～10月采果，夏、秋季采叶、根、花

形态：石榴原产于波斯（今伊朗），据说汉代张骞出使西域时，从涂林安石国将榴种带了回来，故



石榴果内的种子很多，象征“多子多福”。



名“安石榴”。我国民间自古就将石榴视为吉祥物，因为石榴多籽，取其“多子多福”意，在婚嫁之时，人们常于新房案头或他处置放切开果皮、露出浆果的石榴，表达祝福。

石榴树高通常为3～5米，少数能达到10米。枝顶常成尖锐长刺，幼枝有棱角，无毛，老枝近圆柱形。叶对生或簇生；叶柄短；叶片长圆状披针形，纸质，长2～9厘米，宽1～1.8厘米，先端尖或微凹，基部渐狭，全缘，上面光亮；侧脉稍细密。花1～5朵生于枝顶；花梗长2～3毫米；花朵直径约3厘米；萼筒钟状，长2～3厘米，通常红色或淡黄色，6裂，裂片略外展，卵状三角形，外面近顶端有一黄绿色腺体，边缘有小乳突；花瓣6瓣，红色、黄色或白色，与萼片互生，倒卵形，长1.5～3厘米，宽1～2厘米，先端圆钝；雄蕊多数，着生于萼管中部，花药球形，花丝细短；雌蕊1枚，子房下位，柱头头状。浆果近球形，直径5～12厘米，通常淡黄褐色、淡黄绿色或带红色，果皮肥厚，先端有宿存的花萼裂片。种子多数，钝角形，红色至乳白色。花期为5～6月，果期为7～8月。

食用方法：成熟的果实可以直接食用；果汁可以酿酒；叶炒制后可以代替茶叶。

药用功能：果实味甘、酸、涩，性温，具有杀虫、收敛、涩肠、止痢等功效；果皮、叶、根能治疗腹泻、痢疾等，有驱虫的功效；石榴花具有止血、明目的功效。



平地

山坡



蔷薇科 李属 食 药

杏树 Prunus armeniaca L.



别名：唐桃

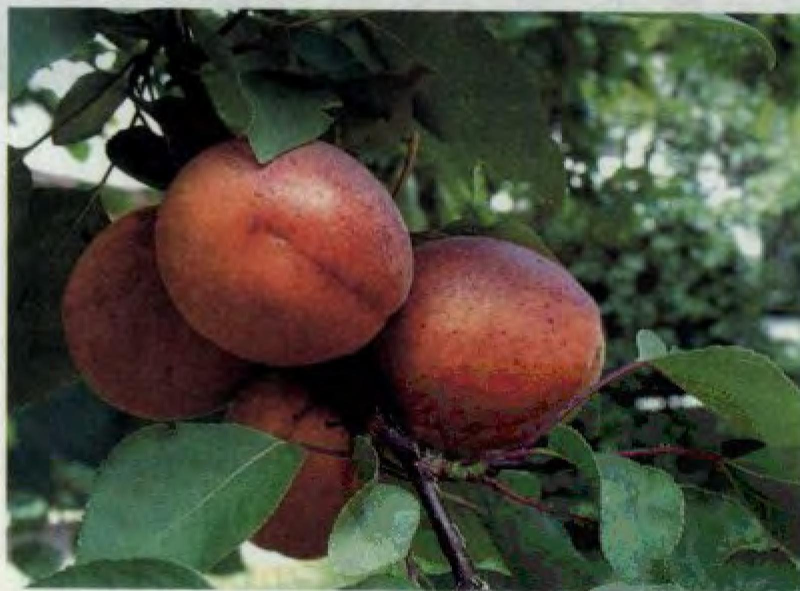
分布：主要分布于河北、山东、山西、河南、陕西、甘肃、青海、新疆、辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古、江苏、安徽等地

落叶小乔木

食用部位：果肉、果仁可食，果仁入药

采食时间：6～7月果熟时采摘

形态：杏树原产于我国，有着悠久的栽培历史。我国古文化中有"杏坛""杏林"的说法，"杏坛"是指传说中孔子聚徒讲学的地方，"杏林"则是中医界的代称。杏树高4～10厘米，树皮暗红棕色，有纵裂。单叶互生；叶片圆卵形或宽卵形，长5～9厘米，宽4～8厘米。春季先叶开花，花单生于枝端，着生较密，稍似总状；花几乎无梗，花萼基部成筒状，外面被短柔毛，上部5裂；花瓣5瓣，白色或浅粉红色，圆形



黄澄澄的大杏，看一眼就勾起了无限的食欲。可是不要贪多，俗话说"桃养人，杏伤人"，杏吃多了也会不舒服的。





至宽倒卵形；雄蕊多数，着生于萼筒边缘；雌蕊单心皮，着生于萼筒基部。核果圆形，有时为倒卵形，直径大约在2.5厘米以上。种子1枚，心状卵形，浅红色。花期为3～4月，果期为6～7月。

食用方法：成熟的果实可以直接食用，也可以制成杏脯、杏干、杏酱、罐头、杏汁、杏酒、话梅等。杏果的精华不仅在杏肉上，更在其果仁中，民间用杏仁、绿豆、粳米磨成浆，加白糖煮熟饮用，是夏天解暑、清热润肺的饮料——杏仁茶，还可以制成杏仁霜、杏仁露、杏仁酪、杏仁酱、杏仁点心、杏仁酱菜、杏仁油等。

药用功能：味酸、甘，性温，具有润肺定喘、生津止渴的功效，主治肺燥咳嗽、津伤口渴。



鼠李科 枣属

食 药

枣树 Zizyphus jujuba Mill.



别名：大枣、壶、木蜜、干枣、美枣、良枣、红枣、干赤枣、胶枣、南枣、白蒲枣、半官枣、刺枣

分布：全国各地普遍栽培，主要以山东、河北、山西、陕西、甘肃、安徽、浙江最多

落叶灌木或小乔木

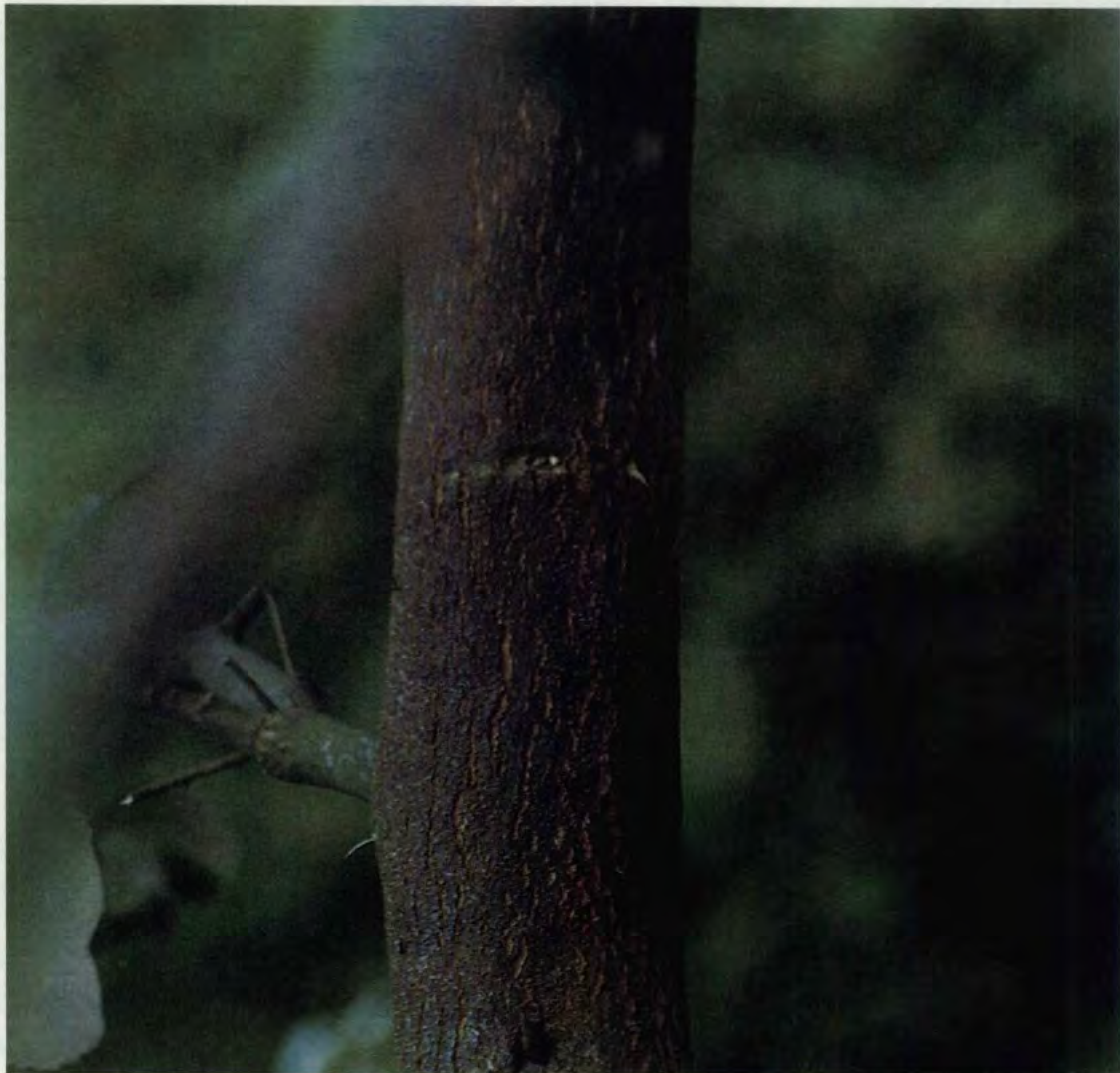
食用部位：果实可食，也可入药

采食时间：秋季果熟时采收

形态：我国是枣的故乡，远在周朝时期，枣和稻就







已经是我国先民的主要农作物。枣的营养价值很高，民间流传着“一日吃三枣，终生不显老”的说法。枣树高可达10米，有长枝、短枝和新枝。长枝平滑无毛，幼枝纤细略呈“之”形弯曲，紫红色或灰褐色，具2个托叶刺，长刺粗直，短刺下弯；短枝短粗，长圆状，自老枝发出。单叶互生，纸质；叶柄长1～6毫米；叶片卵形、卵状椭圆形，长3～7厘米，宽2～4厘米，先端钝圆或圆形，具小尖头，基部稍偏斜，近圆形，边缘具细锯齿。花黄绿色，两性，常2～8朵着生于叶腋成聚伞花序；萼5裂，裂片卵状三角形；花瓣5瓣，倒卵圆形，基部有爪；雄蕊5枚，与花瓣对生，着生于花盘边缘；花盘厚，肉质，圆形，5裂；子房2室，与花盘合生。核果长圆形或长卵圆形，长2～3.5厘米，直径1.5～2厘米，成熟时为红色，果皮肉质，味甜；种子扁椭圆形，长约1厘米。花期为5～7月，果期为8～9月。

食用方法：成熟的大枣可以直接食用，也可以煮汤、煮粥或做成蜜饯，如红枣汤、大枣粳米粥、大枣桂圆鸡肶汤、枣麦糯米粥等。

药用功能：大枣味甘，性温，具有补脾胃、益气血、安心神、和药性的功效，可用于脾胃虚弱、气血不足、食少便溏、倦怠乏力、心悸失眠等。

平地

山坡



蔷薇科 桃属 食 药

桃树 Prunus persica (L.) Batsch.



别名：仙桃、寿桃、圣桃、王母桃

分布：全国各地普遍栽培，主要分布于河北、山西、陕西、甘肃、山东、河南、四川、云南等地

落叶小乔木

食用部位：果实可食，果实、根、叶、花、仁可以入药

采食时间：6～7月采果实及果仁，3～4月采花，夏、秋采根、叶

形态：桃在我国不仅被列为五果（桃、李、杏、梨、枣）之首，而且还被赋予了健康、长寿、幸福、





吉祥的美好含义。在我国的民间传说中，王母娘娘曾举办过赫赫有名的“蟠桃会”；而民间传统年画上的老寿星，手里也总是会拿着一只寿桃。

桃树高可达3～8米。小枝绿色或半边红褐色，无毛。叶互生，在短枝上呈簇生状；叶柄长1～2厘米，通常有1至数枚腺体；叶片椭圆状披针形至倒卵状披针形，边缘具细锯齿，两面无毛。花通常单生，先于叶开放，直径约2.5～3.5厘米，具短梗；萼片5枚，基部合生成短萼筒，外被绒毛；花瓣5瓣，倒卵形，粉红色；雄蕊多数，子房1室；花柱细长，柱头小，圆头状。核果近球形，直径5～7厘米，表面有短绒毛；果肉白色或黄色；离核或粘核。种子1枚，扁卵状心形。花期为3～4月，果期为6～7月。

食用方法：成熟的桃子可以直接食用，也可以榨桃汁，做罐头、桃酱、桃干或桃脯。

药用功能：桃味甘、酸，性温，具有生津、润肠、活血、消积的功效，可用于津少口渴、肠燥便秘、闭经等。其根、叶、花、仁入药后，具有止咳、活血、通便等功效。



莎草科 荸荠属 食 药

铁荸脐 Eleocharis tuberosa (Roxb.) Roem. et Schult.



别名：荸荠、地栗、地梨、马蹄、芍、凫茈、苲菇、水芋、乌芋、乌茨、荸脐、黑山棱、红慈菇、马薯

分布：我国大部分地区都有栽培

多年生水生草本

食用部位：地下球茎可食，也可入药

采食时间：冬季采挖

形态：铁荸脐即荸荠，它的地下球茎可以食用，因为形状如同马蹄，又像栗子，因此得名马蹄、地栗。植株高30～100厘米。匍匐根茎细长，顶端膨大成球茎。秆丛生，圆柱状，粗2～5毫米，光滑，有多数横膈膜。无叶片，秆基部有叶鞘2～3枚。小穗圆柱状，长1.5～3.5厘米，直径5～6毫米，淡绿色，有多数花；鳞片卵状长圆形螺旋状排列，长约5毫米，宽约3毫米，中脉1条，有淡棕色细点；下位刚毛7条，是小坚果长的1.5倍，有倒刺；柱头3。小坚果宽倒卵形，双凸状，先端不皱缩，有颈并成领状的环，长约2.4毫米，宽约1.8毫米，棕色，光滑；花柱基三角形，宽为小坚果的1/2。花、果期为5～9月。



荸荠为扁圆形，直径约4厘米，表面平滑有光泽，紫红色或黑褐色，形状如同马蹄，又像栗子，生长在池沼中。

食用方法：荸荠可以生食，味甜多汁，清脆可口，也可以煮食、捣汁、浸酒或做荸荠粉。

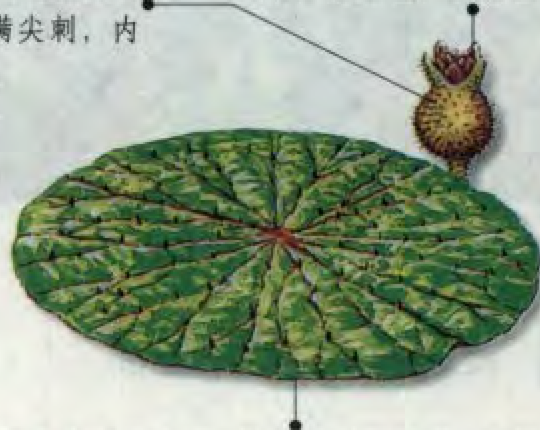
药用功能：味甘，性寒，具有清热生津、化痰、消积的功效，可用于温病口渴、咽喉肿痛、痰热咳嗽、目赤、消渴、痢疾、黄疸、热淋、食积、赘疣等。



睡莲科 芡属 食 药

鸡头实 Euryale ferox Salisb.





别名：芡、芡实、鸡头子、卵菱、雁喙实、肇实、刺莲藕、苏黄、黄实、鸡咀莲、鸡头苞

分布：分布于东北、华北、华东、华中及西南等地

一年生水生草本

食用部位：种仁可食，也可入药

采食时间：9～10月间采收

形态：鸡头实即芡实，因为其果实的尖端突起，形状非常像鸡头而得名。全株具尖刺。根茎粗壮而短，具白色须根及不明显的茎。初生叶沉于水下，箭形或椭圆肾形，长4～10厘米，两面及叶柄无刺；后生叶浮于水面上，革质，椭圆肾形至圆形，直径10～130厘米，上面深绿色，多皱褶，下面深紫色，有短柔毛，叶脉凸起，边缘向上折，叶柄及花梗粗壮，长可达25厘米。花单生，昼开夜合，长约5厘米；萼片4片，披针形，长1～1.5厘米，内面紫色；花瓣多数，长圆状披针形，长1.5～2厘米，紫红色，呈数轮排列；雄蕊多数；子房下位，心皮8个，柱头红色，呈凹入的圆盘状，扁平。浆果球形，直径3～5厘米，海绵质，暗紫红色。种子球形，直径约10毫米，黑色。花期为7～8月，果期为8～9月。

食用方法：芡实洗净后可以直接咀嚼食用，也可以与其他原料配伍，熬成各种风味的粥，比如桂花鸡头糖粥等。

药用功能：味甘、涩，性平，具有固肾涩精、补脾止泄的功效，可用于遗精、白浊、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻等。



莎草科 荸荠属 食 药

莲藕 Nelumbo nucifera Gaertn.



别名：藕、莲菜、荷藕、菡萏、芙蕖、光旁、荷梗、灵根、水芝

分布：广泛分布于我国南北各地

多年生水生草本

食用部位：根茎、莲子可食，根茎、荷叶、莲子心、莲蓬入药

采食时间：秋、冬及春初采挖根茎，夏、秋采莲叶、莲子

形态：莲藕即莲的肥大根茎。莲是一种常见的水生植物，自古以来便深受文人墨客的喜爱。宋代文学家周敦颐在他的《爱莲说》中对莲有两句





评价：“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”，这几





乎成为人们心目中对莲的一致评价。同样是由于莲的这一特点，佛教更将其视为清净佛果的象征。

莲的根茎（莲藕）横生而肥厚，节间膨大，内有多数纵行通气的孔洞，外生须状不定根。节上生叶，露出水面；叶柄着生于叶背中央，粗壮，圆柱形，多刺；叶片圆形，直径25～90厘米，全缘或稍呈波状，上面粉绿色，下面叶脉从中央射出，有1～2次叉状分枝。花单生于花梗顶端，花梗与叶柄等长或稍长，也散生小刺；花朵直径10～20厘米，芳香，红色、粉红色或白色；花瓣椭圆形或倒卵形，长5～10厘米，宽3～5厘米；雄蕊多数，花药条形，花丝细长；心皮多数埋藏于膨大的花托内，子房椭圆形，花柱极短。开花之后结"莲蓬"，倒圆锥形，直径5～10厘米，有小孔20～30个，每孔内含果实1枚；坚果椭圆形或卵形，长1.5～2.5厘米，果皮革质，坚硬，成熟时黑褐色。种子卵形或椭圆形，长1.2～1.7厘米，种皮红色或白色。花期为6～8月，果期为8～10月。

食用方法：莲藕可以生食、凉拌、捣汁或煮食，也可以做成糖藕粉糯米团、莲藕桃仁、鲜藕粳米粥、桂花糯米藕等；莲子可以直接食用。

药用功能：味甘，性寒，具有清热生津、凉血、散淤止血、健脾生肌、开胃消食、益血止血的功效。



Chapter 05

>> 菜部



平地



十字花科 芸薹属 食 药

芸薹菜 Brassica campestris L.



别名：芸薹、油菜、胡菜、寒菜、薹菜、薹芥、青菜、红油菜

分布：主要分布于我国长江流域和西北地区

二年生草本

食用部位：茎叶可食，也可入药

采食时间：2～3月采收

形态：芸薹菜即油菜，植株高30～90厘米，全株无毛，微带粉霜，茎直立而粗壮。基生叶长10～20厘米，大头羽状分裂，顶生裂片圆形或卵形，侧生裂片5对，卵形；下部茎生叶羽状半裂，基部扩展且抱茎，两面均有硬毛，有缘毛；上部茎生叶提琴形或长圆状披针形，基部心形，抱茎，两侧有垂耳，全缘或有波状细齿。总状花序生于枝顶，花期呈伞房状；萼片4片，黄中带绿色；花瓣4瓣，鲜黄色，倒卵形或圆形，长3～5毫米，基部具短爪；雄蕊6枚，4长2短，长雄蕊8～9毫米，短雄蕊6～7毫米，花丝细线形；子房圆柱形，长10～11毫米，上部渐细，花柱明显，柱头膨大成头状。长角果条形，长3～8厘米，宽2～3毫米，先端有喙。种子球形，直径约1.5毫米，红褐色或黑色。花期为3～5月，果期为4～6月。

下部茎生叶羽状半裂，基部扩展且抱茎。

萼片4片，花瓣4瓣，鲜黄色，倒卵形或圆形。

上部茎生叶长圆状披针形，基部心形，抱茎，两侧有垂耳。

长角果条形，先端有喙。

种子球形，直径约1.5毫米，红褐色或黑色。

食用方法：油菜的嫩茎叶可用炒、烧、炝、扒各种做法，油菜花炒鸡蛋也是一道美味的菜肴。

药用功能：味辛、甘，性平，具有凉血散血、解毒消肿的功效，可用于血痢、丹毒、热毒疮肿、乳痈、风疹、吐血等。





苋科 苋属 食 药

苋菜 Amaranthus tricolor L.



别名：苋、人苋、红人苋、雁来红、老少年、十样锦、老来少、三色苋、青香苋、秋红、绵苋、野刺苋、米苋

分布：全国各地均有栽培

一年生草本

食用部位：茎叶可食，也可入药

采食时间：春、夏二季采收

形态：苋菜茎直立而粗壮，呈绿色或红色，分枝较少，高80～150厘米。叶互生；叶柄长3～10厘米，绿色或红色；叶片卵形、菱状卵形或披针形，长4～12厘米，宽3～7厘米，绿色或常呈红色、紫色、黄色，有时为部分绿色夹杂着其他颜色，钝头或微凹，基部广楔形，全缘或波状，无毛。花簇腋生，下部花序球形，上部花序呈稍断续的穗状，花黄绿色，单性，雌雄同株；苞片及小苞片卵状披针形，先端芒状，长约4毫米，膜质，透明；萼片3枚，披针形，膜质，先端芒状；雄蕊3枚；雌蕊1枚，柱头3裂。胞果卵状长圆形，成熟时环状开裂，上半部盖状脱落，包于宿存花被片内。种子黑褐色，近于扁圆形，两面凸，平滑有光泽，边缘钝。花期为5～8月，果期为7～9月。



苋菜的叶子是最变化多端、最耐看的，像这种集绿色、红色、紫色、黄色于一身的品种，真是无花胜有花，难怪人称"十样锦"。

食用方法：苋菜的嫩茎叶可以素炒、凉拌、做馅、腌渍、蒸食或做汤。

药用功能：味甘，性微寒，具有清热解毒、通利二便的功效，可用于痢疾、二便不通、蛇虫蜇伤、疮毒等。





菊科 苦苣菜属 食 药

苦苣菜 Sonchus arvensis L.





别名：苣荬菜、荬菜、野苦菜、野苦荬、苦葛麻、取麻菜、苦麻子、苣菜、败酱

分布：分布于我国东北、华北及西北地区

多年生草本

食用部位：茎叶可食，也可入药

采食时间：春季开花前采收

形态：苦苣菜多生长在山坡、田野间，根状茎匍匐。茎高30～70厘米，圆柱形，具纵沟纹，不分枝，无毛。叶互生，下部叶柄具狭翅；叶片长圆状倒披针形，长10～20厘米，宽1.7～3厘米，先端钝圆或渐尖，基部渐狭；中部叶无柄，基部呈圆形耳抱茎，边缘具不规则波状或皮刺状尖齿，叶脉网状，中脉明显，表面稍凹下，背面凸起；最上部叶小，线形，表面绿色，背面略呈灰白色。头状花序排列成伞房状；总花序梗密被蛛丝状毛或无毛；总苞钟状，长10～15毫米，宽10～18毫米；总苞片3～4层，外层短小，卵圆形，内层狭长，披针形，被腺毛或基部被白色绒毛，先端钝；舌状花长约2.2厘米，被长柔毛，舌片长约7毫米。果实纺锤形，长2.5～3毫米，稍扁，具3～4条纵肋，微粗糙，淡褐色；冠毛白色，长约11毫米，易脱落。花期为5～8月，果期为8～9月。

食用方法：我国东北地区多用来蘸酱吃，西北地区则喜欢用做包子、饺子的馅料，或者做拌面或加工酸菜，华北地区多用来凉拌。

药用功能：味苦，性寒，具有清热解毒、凉血利湿、消肿排脓、去淤止痛、补虚止咳的功效。





马齿苋科 马齿苋属 食 药

马齿苋菜 Portulaca oleracea L.



别名：马齿草、马齿龙芽、长命菜、五行草、安乐菜、酸米菜、九头狮子草、灰苋、马踏菜、蚂蚁菜、耐旱菜

分布：全国各地都有分布

一年生草本

食用部位：茎叶可食，全草入药

采食时间：8~9月采割

形态：马齿苋植株高10~30厘米，茎圆柱形，下部平卧，上部斜生或直立，多分枝，向阳面常带淡褐红色。叶互生或近对生，倒卵形、长圆形或匙形，长1~3厘米，宽5~15毫米，先端圆钝，有时微缺，基部狭窄成短柄，上面绿色，下面暗红色。花常3~5朵簇生于枝端；总苞片4~5枚，三角状卵形；萼片2枚，对生，卵形，长宽约4厘米；花瓣5瓣，淡黄色，倒卵形，基部与萼片同生于子房上；雄蕊8~12枚，花药黄色；雌蕊1枚，子房半下位，花柱4~5裂，线形，伸出雄蕊外。蒴果短圆锥形，长约5毫米，棕色，盖裂。种子黑色，直径约1毫米，表面具细点。总之，马齿苋菜因叶青、梗赤、花黄、根白、子黑而被称为“五行草”。花期为5~8月，果期为7~10月。



食用方法：马齿苋菜可以凉拌，也可以烙饼或做馅蒸食，还可以洗净烫过后晒干，贮为冬菜食用，如火腿丝拌马齿苋、干炸马齿苋饼、马齿苋炒鸡蛋、马齿苋芡实瘦肉汤等。

药用功能：味酸，性寒，具有清热解毒、凉血止痢、除湿通淋的功效。



菊科 苦荬菜属 食 药

苦荬菜 Ixeris denticulata (Houtt.) Stebb.



别名：苦荬、老鹳菜、盘儿草、鸭舌草、苦球菜、兔仔草、牛舌草、土蒲公英、黄花菜、苦碟子、苦丁菜、败酱草、墓头回、羊奶草

分布：分布于我国南北各地

一年或二年生草本

食用部位：带根全草可食，也可入药

采食时间：春季采收

形态：苦荬菜多野生于低山的山坡、田野和路旁，植株高30～80厘米，全株无毛。茎直立，多分枝，紫红色。基生叶丛生，花期枯萎，卵形、长圆形或披针形，长5～10厘米，宽2～4厘米，先端急尖，基部渐窄成柄，边缘波状齿裂或羽状分裂，裂片边缘具细锯齿；茎生叶互生，舌状卵形，无柄，长4～8厘米，宽1～4厘米，先端急尖，基部微抱茎，耳状，边缘有不规则锯齿。头状花序排成伞房状，具细梗；总苞长约7毫米，外层总苞片小，长约1毫米，内层总苞片5片，条状披针形；花全为舌状花，黄色，长6～9毫米，舌片长4～6毫米，先端5齿裂。瘦果黑褐色，纺锤形，稍扁平，长1～2毫米，有喙，冠毛白色。花期为4～6月，果期为7～10月。

头状花序排成伞房状。

舌状花黄色，舌片先端5齿裂。

茎直立，多分枝，紫红色。

基生叶卵形、长圆形或披针形，基部渐窄成柄，边缘波状齿裂或羽状分裂。

瘦果纺锤形，有喙和白色冠毛。

食用方法：采挖嫩的带根全草，洗净后可以凉拌、炒食或做汤。

药用功能：味苦，性寒，具有清热解毒、消肿排脓、散淤止痛、防治胃肠炎的功效。





藜科 甜菜属 食 药

莙荙菜 Beta vulgaris L. var. cicla L.



别名：甜菜、莙菜、牛皮菜、厚皮菜、根莙菜、石菜、光菜

分布：主要分布于我国南北方及西北地区

二年生草本

食用部位：嫩叶可食，也可入药

采食时间：夏、秋两季采收

形态：莙荙菜植株高0.3～1米，全株无毛，有分枝。按叶柄的颜色可分为白梗、青梗和红梗，茎至开花时抽出。叶互生，有长柄；基生叶卵形或长圆状卵形，长可达30～40厘米，先端钝，基部楔形或心形，边缘波浪形；茎生叶菱形、卵形，较小，最顶端叶变为线形苞片；叶片肉质，光滑，绿色。花小，两性，无柄，单生或2～3朵聚生，组成长而柔软、展开的圆锥花序；花被片5片，与子房结合，结果时包覆果实，变为硬革质；雄蕊5枚，生于肥厚的花盘上。种子横生，圆形或肾形，种皮红褐色，光亮。花期为5～6月，果期为7月。

小花两性，单生或2～3朵聚生，组成圆锥花序。

种子圆形或肾形，种皮红褐色，光亮。

花被片5片，结果时变为硬革质，雄蕊5枚。

茎直立，全株无毛，有分枝。

茎生叶菱形或卵形，叶片绿色，肉质，光滑。

食用方法：莙荙菜嫩叶可以煮食、凉拌或炒食，如清炒莙荙菜、莙荙菜烧豆腐、肉炒牛皮菜等。

药用功能：性凉，味甘，具有清热解毒、行淤止血的功效，可以补中下气、理脾气、去头风、利五脏。主治时行热病、痔疮、麻疹透发不畅、吐血、热毒下痢、闭经、淋浊、痈肿、跌打损伤、蛇虫伤。



菊科 蒿属　食 药

邪蒿 Artemisia apiacea Hance.



别名：青蒿、草蒿、香蒿、三庚草、蒿子、草青蒿、草蒿子、细叶蒿、香青蒿、香丝草、酒饼草

分布：主要分布于安徽、河南、江苏、河北、陕西、山西等地

一年或二年生草本

食用部位：茎叶可食，叶、根、果实入药

采食时间：春季采叶，夏、秋采根及果实

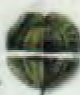
形态：邪蒿即青蒿，植株高0.3～1.5米，全体平滑无毛。茎圆柱形，幼时青绿色，表面有细纵槽，下部稍木质化，上部叶腋间有分枝。叶互生，2回羽状全裂，第1回裂片椭圆形，第2回裂片线形，全缘或边缘浅裂，先端尖，质柔，两面平滑无毛，青绿色。头状花序排列成总状圆锥花序，侧生，稍下垂，直径约6毫米；总苞半球形，苞片3～4层，外层的苞片狭长，内层苞片卵圆形，边缘膜质；花托外围着生管状雌花，仅有1枚雌蕊，柱头2裂；内部多为两性花，绿



黄色，花冠管状，有雄蕊5枚，花丝细短，雌蕊1枚，花柱丝状，柱头2裂，呈叉状。瘦果矩圆形至椭圆形，微小，褐色。花期为6～7月，果期为9～10月。

食用方法：青蒿嫩叶可以做汤、凉拌或炒食。

药用功能：味苦、微辛，性寒，具有清热、解暑、除蒸、截疟的功效。可用于暑热、暑湿、湿温、阴虚发热、疟疾、黄疸等。





菊科 茼蒿属 食 药

同蒿 Chrysanthemum segetum L.



别名： 茼蒿、蓬蒿、同蒿菜、蓬蒿菜、蒿菜、菊花菜

分布： 我国南方各地普遍栽培

一年生草本

食用部位： 茎叶可食，也可入药

采食时间： 春、夏二季采收

形态： 同蒿现在一般写作"茼蒿"，高30～70厘米。茎直立，光滑无毛，通常自中上部分枝。基生叶花期枯萎，中下部茎叶倒卵形至长椭圆形，长8～10厘米，2回羽状深裂，第1回深裂几乎全裂，侧裂片3～8对，第2回为深裂或浅裂，裂片披针形、斜三角形或线形，宽1～4毫米，叶边缘有不规则大锯齿或羽状分裂。头状花序通常2～8个或单个生于茎顶，有长花梗；总苞直径1.5～2.5厘米；总苞片4层，内层长约1毫米；舌片长15～25毫米。舌状花的瘦果有2条明显突起的椭圆形侧肋；管状花的瘦果两侧压扁，有2条突起的肋，余肋稍明显。花果期为6～8月。



食用方法： 茼蒿茎叶可以凉拌、炒食、做汤或者做包子、饺子的馅料，茼蒿与肉、蛋等荤菜一起炒可以提高其中维生素A的利用率。

药用功能： 味辛、甘，性凉，具有和脾胃、安心神、通便利腑、润肺化痰、降血压的功效，可用于脾胃不和、二便不通、咳嗽痰多、烦热不安等。

平地



锦葵科 锦葵属 食 药

冬葵菜 Malva crispa L.



别名：冬葵、冬苋菜、冬寒菜、葵、葵菜、露葵、卫足、马蹄菜、蕲菜、滑肠菜、金钱葵、莔菜

分布：分布于我国西南及河北、甘肃、江西、湖北、湖南等地

一年生草本

食用部位：嫩茎叶可食，茎叶、根入药

采食时间：春季采食嫩茎叶，夏、秋挖根

形态：冬葵在我国是一种非常古老的蔬菜。《乐府诗集》中《十五从军征》一首，有"春谷持作饭，采葵持作羹"的诗句，这里所说的"葵"即是冬葵。事实上，在战国及秦汉时期，我国人民食用的主要蔬菜有5种，葵即其中之一，且被称为"百菜之王"。但在唐代以后，由于冬葵口感及营养欠佳，因此种植渐少，以后则不再被当做蔬菜看待。冬葵植株一般高60～90厘米，茎直立，不分枝，有星状长柔毛。叶互生，肾状圆形，掌状5～7浅裂，直径5～8厘米，基部心形，边缘具细锯齿，叶面特别皱曲，两面被稀疏伏毛或几乎无毛，叶柄细瘦。花小，淡红色或白色，丛生于叶腋间；萼杯状，5齿裂；花瓣顶端凹入；子房由10～11个心皮组成，成熟时心皮分离并与中轴脱落。果扁球形，直径约8毫米，网状，具细柔毛；种子直径约1毫米，暗黑色。花期为6～9月。



食用方法：冬葵的嫩茎叶可以炒食，也可以煮食。

药用功能：味甘，性寒，具有清热、利湿、滑肠、通乳的功效。





蓼科 蓼属 食 药

蓼芽菜 Polygonum lapathifolium L.



别名：水蓼、辣蓼、酸模叶蓼、旱苗蓼、苦蓼、大马蓼、白辣蓼

分布：我国南北各地均有分布

一年生草本

食用部位：茎叶可食，全草入药

采食时间：早春采食嫩茎叶，夏、秋采全草

形态：蓼芽菜即蓼科植物酸模叶蓼，多野生于近水的草地、流水沟中。植株高0.5～2.5米，茎直立，多分枝，表面有多数紫色斑点，被绵毛，节稍膨大。叶互生，有短柄或几乎无柄；托叶鞘膜质；叶片披针形，先端渐尖，基部楔形，全缘或微波状，上面深绿色，被疏绒毛，下面被灰白色绵毛。圆锥花序顶生或腋生；花小，绿白色或粉红色，密生；花被4～5裂，有脉，无腺点；雄蕊通常6枚；花柱2枚。瘦果卵圆形，扁平，两侧中部微凹，褐黑色而光亮，包藏于宿存花被中。花期为6～9月，果期为8～11月。



食用方法：早春采集的嫩茎叶用开水焯熟后换水浸洗干净，可以炒食、凉拌或者和面蒸食。

药用功能：味辛，性温，具有解毒、健脾、化湿、活血、截疟的功效，可用于疮疡肿痛、暑湿腹泻、肠炎痢疾、小儿疳积、跌打伤痛、疟疾等。



豆科 苜蓿属

食 药

苜蓿 Medicago sativa L.





别名：紫花苜蓿、牧蓿、木粟、怀风、光风、连枝草、南苜蓿、草头、母齐头

分布：广泛分布于我国西北、华北、东北等地区，江淮流域也有种植

一年生草本

食用部位：嫩苗叶可食，全草入药

采食时间：春季采嫩苗叶，夏、秋收割全草

形态：苜蓿有黄花和紫花两种，是汉代时由张骞从西域带回的，《救荒本草》中所记载的是紫花苜蓿。苜蓿根茎发达，主根长可达2~5米。茎直立或铺散，多分枝，高0.3~1米，无毛。小叶倒卵形或倒披针形，长1~2.5厘米，宽3~7毫米，先端钝圆至截形，具小突尖，基部宽楔形，上面无毛，下面疏被贴伏毛；托叶披针形，先端尖，被柔毛。总状花序腋生，长1.4~3厘米，有花8~25朵；苞片细微；萼被长柔毛，萼齿狭披针形，稍长于或等长于萼筒；旗瓣向外反折，狭倒卵形，长约8毫米，先端微凹；翼瓣较旗瓣短，长圆形，先端圆，耳细，爪较长；龙骨瓣长圆形，先端圆。荚果1~3回旋卷，先端有喙，黑褐色，含1~8粒种子；种子肾形，长约2毫米，黄褐色。花期为4~5月，果期为7~8月。

食用方法：苜蓿嫩叶可以做汤或炒食，也可以切碎凉拌或拌面粉蒸食。

药用功能：味苦，性平，无毒，具有清脾胃、清湿热、利尿、消肿的功效。





薄荷 Mentha haplocalyx Briq.

唇形科 薄荷属 食 药



别名：番薄荷、苏薄荷、南薄荷、猫儿薄苛、野薄荷、夜息药、仁丹草、见肿消、水益母、接骨草、鱼香草、香薷草

分布：主要分布于江苏、江西、河北、四川等省

多年生草本

食用部位：茎叶可食，也可入药

采食时间：春、夏采集



形态 薄荷是世界三大香料之一，号称"亚洲之香"，广泛应用于医药、化工、食品等领域。而薄荷给人最深刻的感受，大概莫过于薄荷糖含在嘴里时的那一股清凉了。薄荷茎直立，高30～80厘米，根茎匍匐。茎四棱形，多分枝，表面无毛或略具倒生的柔毛。单叶对生，有叶柄；叶形变化较大，披针形、卵状披针形、长圆状披针形至椭圆形，长2～7厘米，宽1～3厘米，先端锐尖或渐尖，基部楔形至近圆形，边缘有齿，侧脉5～6对，上面深绿色，下面淡绿色。轮伞花序腋生，球形；花萼管状钟形，萼齿5枚；花冠淡紫色至白色，冠檐4裂，花冠喉内部被微柔毛；雄蕊4枚，花丝丝状，无毛；花药卵圆形，2室；花柱略超出雄蕊，先端2浅裂，裂片钻形。果实长卵球形，黄褐色或淡褐色，具小腺窝。花期为7～9月，果期为10～11月。

食用方法：茎叶可以榨汁，还可以作为调味剂、香料，或者配酒、冲茶等。

药用功能：味辛，性凉，具有散风热、清头目、利咽喉、透疹、解郁的功效。

平地
山坡
水边



唇形科 荆芥属 食 药

荆芥 Schizonepeta multifida (L.) Briq.



别名：假苏、鼠蓂、姜芥、香荆荠、线荠、四棱杆蒿

分布：主要分布于江苏、浙江、江西、湖北、河北等地

一年生草本

食用部位：茎叶可食，茎叶、花穗、根入药

采食时间：春季采嫩茎叶，夏季采花，夏、秋挖根

形态：我国古代中原一带很早就有了食用荆芥的习惯，《唐本草》最早将荆芥收入菜部，后代典籍中多有记载。荆芥植株高0.6～1米，全株被灰白色短柔毛，具有强烈的香气。茎直立，四棱形，上部多分枝，基部棕紫色。叶对生，叶片羽状深裂，基部叶片5裂，中部及上部叶3～5裂，长1～3.5厘米，宽1.5～2.5厘米，先端锐尖，基部楔状渐狭并下延至叶柄，上面暗绿色，下面灰绿色，两面均无毛。轮伞花序多轮密集于枝端，形成穗状，长3～13厘米；花萼漏斗状倒圆锥形，被灰色柔毛及黄绿色腺点，先端5齿裂，裂片卵状三角形；花冠浅红紫色，二唇形，上唇先端2浅裂，下唇3裂，中裂片最大；雄蕊4枚，2强；子房4纵裂，花柱基生，柱头2裂。小坚果4枚，长圆状三棱形，长约1.5毫米，直径约0.7毫米，棕褐色，表面光滑。花期为7～9月，果期为9～11月。



荆芥的枝端是由多个轮伞花序密集形成的穗状花序，红紫色，长3～13厘米，可以入药。

食用方法：嫩茎叶可以凉拌或做汤。

药用功能：味辛、微苦，性微湿，具有祛风、解表、透疹、止血的功效。



伞形科 水芹属 食 药

水靳 Oenanthe javanica (Bl.) DC.





别名：水芹、楚葵、水英、芹菜、水芹菜、野芹菜、沟芹、马芹、河芹、小叶芹、刀芹、蜀芹

分布：全国大部分地区都有分布

多年生水生宿根草本

食用部位：茎叶可食，全草及根入药

采食时间：春季采嫩叶，夏、秋采全草及根

形态：水靳即伞形科植物水芹，多野生于浅水低洼湿地或池沼、水沟中，常作蔬菜栽培。相传3000多年前的周代，祭祀的祭品中已有水芹；商初大臣伊尹还把水芹列为天下美食之一。水芹植株高15~80厘米，全株无毛，茎直立或基部匍匐，节上生根。基生叶叶柄长可达10厘米，基部有叶鞘；叶片三角形或三角状卵形，1~2回羽状分裂，最终裂片卵形或菱状披针形，长2~5厘米，宽1~2厘米，边缘有不整齐的尖齿或圆齿；茎上部叶无柄，叶较小。聚伞形花序顶生；花序梗长达16厘米；无总苞；伞辐6~16条，长1~3厘米；小总苞片2~8枚，线形；小伞形花序有花10~25朵；萼齿线状披针形；花瓣白色，倒卵形；花柱基圆锥形，花柱直立或叉形，每棱槽内有油管1个，合生面油管2个。花期6~7月，果期8~9月。

食用方法：嫩叶可以炒食，也可以腌制成泡菜。

药用功能：味辛、甘，性凉，具有清热凉血、利尿消肿、止痛止血的功效，可用于高血压、尿路感染、肝炎、跌打损伤、骨折、崩漏、白带等。



唇形科 罗勒属 食 药

香菜 Ocimum basilicum L.



别名：罗勒、紫苏、熏草、燕草、蕙草、西王母菜、兰香、零陵香、香草、翳子草、九层塔、香花子、香佩兰

分布：主要野生于我国长江以南地区

一年生草本

食用部位：嫩茎叶可食，全草入药

采食时间：春季采嫩茎叶，夏、秋采全草

形态：罗勒原产于印度、西亚等地，被印度人视为神圣的香草，并被认为可以保护灵魂，埃及人曾用它来防止尸体腐败，我们中国人则用它来治疗癫痫及蛇咬伤。罗勒高20～80厘米，全株散发着芳香。茎直立，四棱形，上部被倒向微柔毛，常带红或紫色。叶对生；叶柄被微柔毛；叶片卵形或卵状披针形，长2.5～6厘米，宽1～3.5厘米，全缘或具疏锯齿，两面近无毛，下面具腺点。轮伞花序；苞片细小，早落；花萼钟形，萼齿5枚，上唇3齿，中齿最大，下唇2齿，结果时花萼增大，宿存；花冠淡紫色或白色，长约6毫米，伸出花萼，上唇4裂，裂片近圆形，下唇长圆形，下倾；雄蕊4枚，二强，伸出花冠外；子房4裂。小坚果长圆状卵形，褐色。花期6～9月，果期7～10月。

花淡紫色或白色。

罗勒高20～80厘米，茎直立，四棱形，常带红或紫色。

叶对生，卵形或卵状披针形，长2.5～6厘米，宽1～3.5厘米，全缘或具疏锯齿。

轮伞花序。

花冠唇形，长约6毫米，上唇4裂，下唇长圆形，雄蕊4枚。

食用方法：嫩茎叶可以凉拌、油炸或做汤，种子可以做香料。

药用功能：味辛、甘，性温，具有疏风解表、化湿和中、行气活血、解毒消肿的功效。





藜科 藜属 食 药

灰菜 Chenopodium album L.



别名：小叶藜、狗尿菜、猪菜、灰苋菜、粉仔菜、灰条菜、灰灰菜、灰藋、白藜

分布：全国各地均有分布

二年生草本

食用部位：苗叶可食，全草入药

采食时间：4、5月采嫩苗叶，清明节前采全草

形态：灰菜学名为小叶藜，一般生长于田野、荒郊、草原、河岸、路边及宅院旁，也是民间常食的野菜之一。植株高20～120厘米。茎直立粗壮，有棱和绿色或紫红色的条纹，多分枝；枝上升或开展。单叶互生，有长叶柄；叶片长卵形或矩圆形，长3～6厘米，宽1.5～5厘米，先端急尖或微钝，基部宽楔形，边缘常有不整齐的锯齿，叶背面灰绿色，被粉粒。春季开草绿色小花，花两性，多朵集成团伞花簇，多数花簇排成腋生或顶生的圆锥花序；花被5片，卵状椭圆形，边缘膜质；雄蕊5枚；柱头2裂。胞果完全包于花被内或顶端稍露，果皮薄，与种子紧贴。种子双凸镜形，光亮。



食用方法：灰菜焯熟后换清水浸泡半天，炒食、凉拌、做汤、蒸食都可以，如凉拌灰菜、灰菜炒肉丝、灰菜虾皮包、蒸灰菜卷等。

药用功能：味甘，性平，具有清热利湿、止痒透疹、解毒、杀虫的功效，可用于风热感冒、痢疾、腹泻、龋齿等，外用可治皮肤瘙痒、麻疹不透。



藜科 甜菜属 食 药

火焰菜 Beta vulgaris L.



别名：莙菜、甜菜

分布：主要分布于我国东北平原、内蒙古河套灌区及新疆等地

二年生草本

食用部位：叶、根可食，也可入药

采食时间：春季采叶，秋季挖根

形态：火焰菜即藜科植物莙菜，因为其根茎红似火焰而得名"火焰菜"，又因为其根为制造绵白糖的主要原料，因此得名"甜菜"。莙菜植株高0.5～1米。根肥厚多汁，呈纺锤形或倒圆锥状。茎直立，表面无毛而有沟纹，上部分枝。根生叶较大，丛生，有长柄，叶片三角状长椭圆形或卵圆形，先端钝或稍尖，基部宽楔形、截形或稍心形，全缘，常为皱波状，叶面皱缩不平，淡绿色或深绿色，叶脉粗，叶柄呈紫红色且粗壮，多汁；茎生叶小，卵形或长圆状披针形。花生于叶腋，2至数朵结合成球形；花被片向内弯曲；雄蕊生于多汁的花盘上；花柱3个。胞果通常2个或数个基部结合。花期为5～6月，果期为7月。



食用方法：莙菜的肉质根可以制糖或者直接食用，嫩叶可以做蔬菜，炒食、凉拌、做馅、做汤都可以。

药用功能：根、叶含有甜菜碱，具有清热解毒、散淤止血的功效。







百合科 葱属 食 药

山葱 Allium victorialis L.



别名：茖葱、格葱、隔葱、鹿耳葱、角葱、天蒜、岩蒜

分布：分布于东北、华北、湖北、四川、甘肃、云南等地

多年生草本

食用部位：苗叶可食，鳞茎入药

采食时间：春、夏采苗叶，夏、秋挖鳞茎

形态：山葱即百合科植物茖葱，多野生于山野林阴地及草甸上。鳞茎柱状圆锥形，单生或数枚聚生，黑褐色，茎皮网状纤维质。叶具长柄；叶片2～3枚，长卵形或长椭圆形乃至宽椭圆形，长8～20厘米，宽3～10厘米，先端短或钝，近叶柄处渐狭，全缘，质软而平滑，稍带粉白色；叶脉平行。花茎长30～60厘米；花小，绿白色乃至淡紫色，簇生于茎顶，排列成伞形花序；花被片6片，雄蕊6枚，花丝比花被片长1.5倍；子房上位，具短柄，3室，每室有1颗胚珠。蒴果室背开裂，种子黑色。花、果期为6～8月。



食用方法：嫩苗叶可以焯熟后凉拌，也可以炒食或者腌制。

药用功能：味辛，性微温，无毒，具有散淤、止血、解毒的功效，可用于跌打损伤、血淤肿痛、衄血、疮痈肿痛等。





十字花科 蔊菜属 食 药

水芥菜 Rorippa islandica (Oed.) Borb.



别名：沼生蔊菜、蔊菜、水萝卜、叶香

分布：分布于我国东北、华北、西北、西南、江苏等地

二年或多年生草本

食用部位：苗叶可食，全草入药

采食时间：春季采苗叶，夏、秋采全草

形态：水芥菜即十字花科植物沼生蔊菜，一般多生长于山地、石缝、路旁、田边、水沟潮湿地及杂草丛中。植株高15～90厘米。茎稍斜上，无毛或稍有毛，分枝。基生叶和茎下部的叶羽状分裂，长达12厘米，顶生叶裂片较大，卵形，侧生叶裂片较小，5～8对，边缘有钝齿，只在叶柄和中脉处疏生短毛，其余部分无毛；花序下的叶披针形，不分裂。总状花序顶生或腋生，花小，呈十字形，直径约1毫米，黄色；萼片长椭圆形；花瓣蓖形；雄蕊4枚；雌蕊1枚。长角果圆柱状长椭圆形，长4～6毫米，宽约2毫米，弯曲，果梗长2～6毫米；种子卵形，稍扁平，长0.5毫米，红黄色，有小点。花期为5～7月，果期为6～8月。



食用方法：采集嫩苗叶用热水焯熟，换水浸泡，去除辣味，加入油盐调拌食用。

药用功能：味辛，性凉，具有清热利尿、解毒消肿的功效，可用于水肿、黄疸、淋病、腹水、咽痛、痈肿、烫火伤等。



十字花科 菥蓂属 食 药

遏蓝菜 Thlaspi arvense L.



别名：菥蓂、败酱草、野榆钱

分布：我国大部分地区都有分布

一年生草本

食用部位：苗叶可食，全草及种子入药

采食时间：春季采苗叶，夏季采全草及种子

形态：遏蓝菜一般野生于山地草甸、沟边及村庄附近。全株无毛，高15～40厘米，茎不分枝或少有分枝。基生叶早枯萎，倒卵状矩圆形，有柄；茎生叶倒披针形或矩圆状披针形，长3～6厘米，宽5.16毫米，先端圆钝，基部箭形，抱茎，两面无毛，无柄。总状花序顶生或腋生；花小，白色；萼片4枚，近椭圆形；花瓣4瓣，长约3毫米，宽约1毫米，矩圆形，下部渐狭成爪。短角果近圆形或倒宽卵形，长8～16毫米，扁平，周围有宽翅，顶端深凹缺，开裂，每室有种子2～8粒。种子宽卵形，稍扁平，长约2毫米，棕褐色，表面有颗粒状环纹。花、果期为5～7月。

萼片4枚，花瓣4瓣，矩圆形，下部渐狭成爪。

总状花序顶生或腋生，小花白色。

茎不分枝或少有分枝，全株无毛。

茎生叶倒披针形或矩圆状披针形，基部抱茎。

短角果近圆形或倒宽卵形，扁平，有宽翅，顶端凹缺。

种子宽卵形，稍扁平，棕褐色，表面有颗粒状环纹。

食用方法：采集嫩苗叶用热水焯熟，换水浸泡，去除酸辣味，加入油盐调拌食用。

药用功能：全草(菥蓂)味甘、苦，性平，具有和中开胃、利水消肿、清热解毒的功效；种子(菥蓂子)味辛、苦，性温，具有利肝明目、强筋骨、祛风湿的功效。





平地

山坡

菊科 苦苣菜属 食 药

山苦荬 Sonchus oleraceus L.



别名：苦苣菜、苦菜、滇苦菜、田苦荬菜、尖叶苦菜

分布：我国大部分省区都有分布

一年或二年生草本

食用部位：嫩叶可食，全草入药

采食时间：春、夏采嫩叶，四季采全草

形态：山苦荬即苦苣菜，多生长于山坡、路边及荒野处，有纺锤状的根。茎中空而直立，高0.5～1米，下部无毛，中上部及顶端有稀疏的腺毛。叶片柔软无毛，长椭圆状倒披针形，长15～20厘米，宽3～8厘米，深羽裂或提琴状羽裂，裂片边缘有不整齐的短刺状齿至小尖齿；茎生叶片基部常为尖耳廓状抱茎，基生叶片基部下延成翼柄。头状花序直径约2厘米，花序梗常有腺毛或初期有蛛丝状毛；总苞钟形或圆筒形，长1.2～1.5厘米；舌状花黄色，长约1.3厘米，舌片长约0.5厘米。瘦果倒卵状椭圆形，成熟后红褐色，每面有3条纵肋，肋间有粗糙的细横纹，且有长约6毫米的白色细软冠毛。花、果期为3～10月。



食用方法：嫩叶可以洗干净后直接蘸酱吃，也可以焯熟后凉拌。

药用功能：味苦，性寒，具有清热解毒、凉血止血的功效，可用于肠炎、痢疾、急性黄疸型传染性肝炎、阑尾炎等。

水边

山坡



十字花科 南芥属 食

南芥菜 Arabis perfoliata Lam.



别名：赛南芥

分布：分布于我国吉林省及西北部地区

二年生草本

食用部位：苗叶可食

采食时间：春季采集

形态：南芥菜一般生长于江边沙地、山坡和灌丛间。植株高35～120厘米，灰蓝色。主根白色，细长，深入地下。茎直立，单一，下部密被分歧毛，上部无毛。基生叶呈莲座状，长圆状披针形，基部渐狭，先端圆头，边缘有波状或缺刻状齿，连同茎下部叶均覆盖较多的分歧毛；茎生叶无柄，椭圆状披针形，长3～6厘米，宽8～18毫米，基部箭形，抱茎，全缘，灰蓝色，茎上部叶无毛。总状花序顶生，细长；萼片近披针形，长约3.5毫米，内侧萼片先端稍尖，基部呈囊状，外侧萼片先端钝，呈兜状；花瓣淡黄白色，狭倒卵状长圆形，长约5毫米，基部渐狭；短雄蕊基部有环状蜜腺，内侧开口与长雄蕊的蜜腺汇合；子房无毛，柱头头状，2浅裂。长角果线形，扁四棱状，长4～7厘米，直立，贴近主轴着生。种子2行排列，长约1毫米，褐色，无翅。



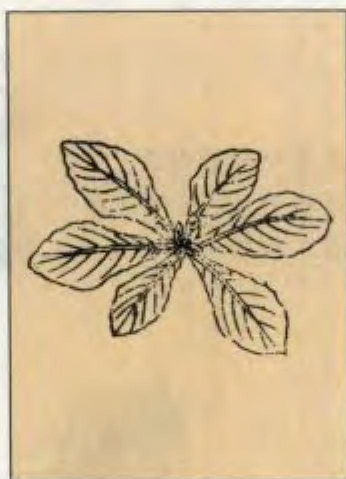
食用方法：采集嫩苗叶用热水焯熟，换水浸泡，去除涩味，加入油盐调拌食用，也可以腌制食用。

药用功能：未见记载。



菊科 莴苣属 食 药

山莴苣 Lactuca indica L.



别名：苦菜、苦马地丁、鸭子食、野生菜、土莴苣、苦芥菜、驴干粮、苦马菜、野大烟

分布：我国南北各省均有分布

一年或二年生草本

食用部位：苗叶可食，全草及根入药

采食时间：春季采苗叶，夏、秋采全草，秋后至春季开花前挖根

形态：山莴苣一般多生长于路边及荒野。茎直立，高0.8～1.5米，被柔毛，上部分枝。叶互生；长椭圆状披针形，长10～30厘米，宽1.5～5厘米，不裂，有时边缘具齿裂或羽裂，上表面绿色，背面白绿色，叶缘略带暗紫色；无柄，基部抱茎；茎上部叶呈长披针形。头状花序顶生，排列成圆锥状；总苞下部膨大，苞片多列，呈覆瓦状排列；舌状花淡黄色，正午时开放，傍晚时闭合；雄蕊5枚；子房下位，花柱纤细，柱头2裂。瘦果卵形而扁，黑色，喙短，喙端有1层白色冠毛。花期为8～9月，果期为9～10月。



食用方法：采集嫩苗叶用热水焯熟，换水浸泡，去除苦味，加入油盐调拌食用，也可以炒食。

药用功能：味苦，性寒，具有清热解毒、活血祛淤的功效，可用于阑尾炎、扁桃体炎、子宫颈炎、产后淤血作痛、崩漏、痔疮下血等，外用可治疗疮疖肿毒。

平地
山坡



菊科 黄鹌菜属 食 药

黄鹌菜 Youngia japonica (L.) DC.



别名：黄瓜菜、毛连连、野芥菜、黄花枝香草、野青菜

分布：普遍野生于我国江南各地

一年或二年生草本

食用部位：苗叶可食，全草或根入药

采食时间：春季采嫩苗叶，四季可采全草及根

形态：黄鹌菜多生长在山谷、田野中，汪颖的《食物本草》中记载其形如苦荬，可以做野菜食用。植株高10～80厘米，折断后会有白色的乳汁流出。叶倒披针形，顶端钝圆或急尖，提琴状羽裂，顶端裂片较两侧裂片稍大，裂片边缘有不规则细齿，无毛或有稀疏的细软毛，花茎上无叶或有1至数枚退化的羽状分裂叶片。花朵黄色；总苞长4～7毫米；花冠长4.5～10毫米。瘦果纺锤形，长1.5～2毫米，稍扁，有11～13条粗细不等的纵肋；冠毛白色，细软。花、果期为4～6月。

食用方法：采集嫩苗叶用热水焯熟，换水浸洗干净，加入油盐调拌食用。



药用功能：味甘、微苦，性微寒，无毒，具有清热解毒、利尿消肿、止痛的功效，可用于咽炎、乳腺炎、牙痛、小便不利、肝硬化腹水等，外用可治疗疮疖肿毒。





百合科 葱属 食 药

柴韭 Allium senescens L.



别名：山韭、野韭、山葱、蒙古葱

分布：分布于我国东北、华北、西北及河南省

多年生草本

食用部位：苗叶可食，全草入药

采食时间：春季采嫩苗叶，夏、秋采全草

形态：柴韭据考证应为百合科植物山韭，多野生于草原、草甸或山坡上。有平伸的粗壮根状茎，鳞茎圆锥形，单生或数个聚生，外皮黑色或灰白色。叶基生，狭线形至宽线形，宽2～10毫米，肥厚，基部近半圆柱形，上部扁平，常呈镰状弯曲，先端钝圆，叶缘有时具细糙齿。花葶圆柱形，高10～65厘米，有时具2个很窄的纵翅而成为二棱柱形，下部具叶鞘；总苞白色，膜质，2～3裂，裂片卵形，宿存；伞形花序半球形至球形，多花，花梗近等长；花淡红色至紫红色，花被片6片，二轮排列，外轮花被片卵形，舟状，内轮花被片长圆状卵形至卵形，先端钝，常具不规则的小齿；雄蕊6枚，花丝等长，基部合生并与花被片贴生，内轮花丝狭三角形，外轮花丝锥形；子房近球形，基部无凹陷的蜜穴，花柱常伸出花被。花期7～8月，果期8～9月。

花葶圆柱形，高10～65厘米。

伞形花序半球形至球形，多花。

叶基生，狭线形至宽线形，基部近半圆柱形，上部扁平。

花淡红色至紫红色，花被片6片，二轮排列。

根状茎粗壮，鳞茎圆锥形，单生或数个聚生。

食用方法：嫩苗焯熟后凉拌，或者腌制食用。

药用功能：味咸、涩，性寒，具有宜肾、去烦热、健胃、止泻痢的功效。



菊科 蒲公英属 食 药

孛孛丁菜 Taraxacum mongolicum Hand. -Mazz.



别名： 蒲公英、尿床草、地丁、金簪草、黄花苗、鹁鸪英、婆婆丁、白鼓丁、黄花地丁、蒲公丁、真痰草、狗乳草、奶汁草、残飞坠、黄狗头、卜地蜈蚣、鬼灯笼、羊奶奶草、双英卜地、古古丁、茅萝卜

分布： 全国各地都有分布

多年生草本

食用部位： 嫩茎叶可食，全草入药

采食时间： 春季采嫩茎叶，夏、秋采收全草

形态： 蒲公英多生长于路旁、田野、山坡上，是一种比较常见的野草。虽然各地人们对它的叫法不一，但是相信多数人在童年时代都曾采摘过一种顶着白色毛绒球的植物，用嘴使劲一吹，绒球便会立刻变成一个个小“降落伞”，飞到四面八方，那就是蒲公英。

蒲公英植株高10～25厘米，茎秆里面含有一种白色乳汁。根深长，单一或分枝，外皮黄棕色。叶根生，排成莲座状，狭倒披针形，大头羽状分裂，裂片三角形，全缘或边缘有锯齿，先端稍钝或尖，基部渐狭成柄，无毛或有蛛丝状细软毛。花茎比叶短或等长，结果时伸长，







上部密被白色蛛丝状毛，头状花序单一生于茎顶，长约3.5厘米；总苞片草质，绿色，部分淡红色或紫红色，有白色蛛丝状毛；舌状花鲜黄色，先端平截，5齿裂，两性。瘦果倒披针形，土黄色或黄棕色，有纵棱及横瘤，先端有喙，顶生白色冠毛。花期约在早春及晚秋。

食用方法：蒲公英的嫩茎叶可以蘸酱生吃、炒食、做汤、炝拌、做馅或做粥等，风味独特，如蒲公英粥、蒲公英茵陈红枣汤、蒲公英桔梗汤、蒲公英玉米汤等。

药用功能：味甘、微苦，性寒，具有清热解毒、消肿散结的功效，可用于上呼吸道感染、各种炎症、痢疾、痈疖疔疮、感冒发热、尿路感染等。



唇形科 水苏属 食 药

甘露儿 Stachys sieboldi Miq.



别名：甘露子、宝塔菜、地蚕、草石蚕、土人参、地牯牛草

分布：全国各地都有分布

多年生草本

食用部位：块茎可食，全草及块茎入药

采食时间：夏、秋采全草，秋季采挖块茎

形态：甘露儿一般喜欢生长在温湿地或近水处，它的地下块茎称“甘露”，是京西泡菜中的标志性成分，可以说少了甘露，就不是理想的泡菜。据说当年慈禧西行，无意中吃到了百姓家的酱甘露，她赞不绝口，甚至还曾派御厨专门研制。甘露儿地下有匍匐枝，成熟时顶端膨大成螺旋状的肉质块茎，即“甘露”。茎直立，高0.3～1.2米，方形。叶对生，卵形至长椭圆状卵形，两面被贴生的短硬毛。夏季开花，花唇形，浅紫色，组成轮伞花序；花冠长约1.2厘米，筒内有毛环，上唇直立，下唇三裂，中裂片近圆形。小坚果卵圆形，具小瘤。



眼熟吗？这种形状特别的东西在北京的酱菜或八宝菜中经常会见到，它其实就是甘露儿在地下的螺旋状肉质块茎。

食用方法：块茎可以腌渍、酱制食用。

药用功能：味甘，性平，具有祛风利湿、活血散淤的功效，可用于黄疸、尿路感染、风热感冒、肺结核等，外用可治疗疮毒肿痛、蛇虫咬伤。





唇形科 地笋属 食 药

地瓜儿苗 Lycopus lucidus Turcz.



别名：泽兰、地笋、地环子、地溜子、山地苗

分布：分布于我国南北各省

多年生草本

食用部位：嫩茎叶及根可食，全草入药

采食时间：春季采嫩茎叶，夏、秋挖根，秋季采全草

形态：地瓜儿苗多生长于山谷林下的阴湿处及山野或溪边的湿地。植株高可达1.2米。地下茎膨大，呈纺锤状，肉质肥厚，断面乳白色，节间短，微下陷；近地面茎通常匍匐，节上生不定根；茎上部直立，方形，4棱，中空，棱上及节上有粗毛，通常绿色，微带紫红色，茎下部木质化，紫红色至紫绿色。叶对生，广披针形，长3～15厘米，宽1.5～4厘米，基部楔形，先端锐或渐尖，边缘有粗锐齿或杂有粗锯齿，表面深绿色，两面被茸毛，密集于主脉上，有腺点。花白色，轮生于叶腋，萼钟状，5裂，花冠唇形，上唇3浅裂，下唇2裂，下唇较上唇长，雄蕊2枚，退化雄蕊2枚，子房上位，4裂。瘦果4个，秃净，扁平。



轮生于叶腋的白色小花，花冠唇形，上唇3浅裂，下唇2裂。

食用方法：肉质根洗净后可以焯熟凉拌，也可以腌制食用；嫩茎叶可以炒食，如素炒地瓜儿苗。

药用功能：味苦、辛，性微温，具有活血、行水、调经的功效，可用于经闭、身面浮肿、痈肿等。





山坡
平地

百合科 葱属　食 药

泽蒜 Allium nipponicum Fr. et Sav.



别名：茖、小蒜、苦蒜果、野葱果、野葱

分布：全国各地均有分布

多年生草本

食用部位：根、叶可食，鳞茎入药

采食时间：春、夏采食根、叶，夏、秋挖鳞茎

形态：泽蒜即山蒜，多野生于山野之中。鳞茎广卵形，白色，大小如枣一般，外有膜被。叶根生，细长，管状，柔软而有微棱，绿色，长约30厘米。花茎从叶间抽出，长30～60厘米，茎顶有多数紫黑色的珠芽；伞形花序顶生；苞片2片，卵形，膜质；花小，花被6片，卵状披针形，先端钝，白色，有时有紫色背线；雄蕊6枚，卵状，花药长圆形；子房上位，3室，花柱丝状。蒴果，室背开裂，种子黑色。花期为夏季。

食用方法：根、叶洗净后可以做汤、腌制，或者也可以焯熟后凉拌。

药用功能：味辛，性温，具有温中去积、散淤止痛的功效，可用于治疗积块、血瘕、食滞饱胀、痈肿、跌打损伤等。





百合科 葱属 食 药

薤韭 Allium odorum L.



别名：韭、山韭、丰本、扁菜、草钟乳、起阳草、长生韭、懒人菜、壮阳草

分布：全国各地广泛分布

多年生草本

食用部位：苗叶及花可食，根、种子、全草入药

采食时间：4～9月采食苗叶及花，秋季采根、种子、全草

形态：薤韭即韭菜，原产于我国。《诗经》中已有了"献羔祭韭"的诗句，可见韭菜在我国已有3000年以上的栽培历史。韭菜植株高20～45厘米，具有一种特殊的强烈气味。根茎横卧，鳞茎狭圆锥形，簇生；鳞式外皮黄褐色，网状纤维质。叶基生，条形，扁平，长15～30厘米，宽1.5～7毫米。总苞2裂，比花序短，宿存；伞形花序簇生状或球状，多花，花瓣白色或微带红色，花被片6片，狭卵形至长圆状披针形，长4.5～7毫米；花丝基部合生并与花被贴生，狭三角状锥形；子房外壁具有细的疣状突起。蒴果具倒心形的果瓣。花、果期为7～9月。



食用方法：韭菜可以炒食、凉拌，或者做配料、馅料等，如韭菜炒鸡蛋、韭菜水饺、韭菜香干肉丝；其花蕾和其他配料研碎后腌制成韭花酱，是吃火锅时必不可少的美味调料。

药用功能：韭菜根味辛，性温，可温中开胃、行气活血、补肾助阳、散淤；叶味甘、辛、咸，性温，可温中行气、散淤解毒；种子味辛、咸，性温，可补肝肾、暖腰膝、壮阳固精。



十字花科 芸薹属 食 药

野蔓菁 Brassica rapa L.



别名：芜菁、葑、须、荛、大芥、蔓菁、诸葛菜、台菜、鸡毛菜、大头菜、狗头芥、圆菜头、圆根、盘菜

分布：全国各地均有栽培

二年生草本

食用部位：块根及叶可食，也可入药

采食时间：冬季至次年3月间采收



形态：野蔓菁即芜菁，从外形上看与萝卜非常相似。芜菁植株高可达90厘米。块根肉质，球形、扁圆形或有时长椭圆形，须根多生于块根下的直根上。茎直立，上部有分枝。基生叶绿色，羽状深裂，长而狭，长30～50厘米，有柔弱的叶柄，全叶如琴形，上面有少许散生的白色刺毛，下面较密；下部茎生叶类似基生叶，基部抱茎或有叶柄；茎上部叶通常为矩圆形或披针形，不分裂，无柄，基部抱茎。总状花序长，花小，鲜黄色，长约7毫米；萼片4枚，2列，展开；花瓣4瓣，十字形，具长爪；雄蕊6枚，4强；雌蕊1枚；子房上位，1室，由1层隔膜隔成假2室。长角果圆柱形，长3.5～6厘米，喙细长。花期为春季。

食用方法：嫩叶焯熟后凉拌；肉质根可供炒食、煮食或腌渍，如将腌好的芜菁和年糕一起翻炒，风味独特。

药用功能：味苦、辛、甘，性平，具有开胃下气、利湿解毒的功效，可用于食积不化、黄疸、消渴、热毒风肿、疔疮、乳痈等。





十字花科 荠属 食 药

荠菜 Capsella bursa -pastoris (L.) Medic.



别名：荠荠菜、粽子菜、枕头菜、榄鼓菜、地末菜、护生草、菱角菜、清明草

分布：分布几乎遍及全国

一年或二年生草本

食用部位：嫩叶可食，带根全草、花序及种子入药

采食时间：3～5月采嫩叶，春、秋采花、全草及种子

形态：荠菜多生长在山坡、路旁或田地边，是人们在饥荒年月常吃的一种野菜。荠菜不仅可以救饥，而且营养价值也十分丰富，民间就有"三月三，荠菜胜灵丹"的说法。荠菜植株高15～40厘米，有分枝，全株被毛。叶分基生叶和茎生叶两种；基生叶莲座状，平铺于地面，大头状羽裂、深裂或不整齐羽裂；茎生叶互生，披针形，基部箭形，抱茎。总状花序顶生，长达20厘米；花小有柄，白色；萼片4枚，长椭圆形；花瓣4瓣，倒卵形，排列成十字，有短爪。短角果为倒三角形，扁平，成熟时开裂，有种子多粒；种子细小，长椭圆形，淡褐色。花期为3～4月，花后果实渐次成熟，秋季也有开花结果的。



食用方法：荠菜的嫩叶可以炒食、做汤，味道清香甘甜，也可以与肉一起做馅，如拌荠菜松、荠菜豆腐羹、猪肝荠菜汤、荠菜蛋汤等。

药用功能：荠菜的带根全草具有和脾、明目、镇静的功效；种子能祛风、明目；花序可以治痢疾。

附录1：《救荒本草》原文

1. 刺蓟菜 本草名小蓟，俗名青刺蓟，北人呼为千针草。出冀州，生平泽中，今处处有之。苗高尺余，叶似苦苣叶，茎叶俱有刺，而叶不皱，叶中心出花头，如红蓝花,而青紫色。性凉，无毒。一云味甘，性温。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食，甚美。除风热。

治病 文具本草草部大小蓟条下。

2.大蓟 旧不著所出州土，云生山谷中，今郑州山野间亦有之。苗高三四尺，茎五棱，叶似大花苦苣菜，茎叶俱多刺，其叶多皱，叶中心开淡紫花。味苦，性平，无毒，根有毒。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水淘去苦味，油盐调食。

治病 文具本草草部大小蓟条下。

3.山苋菜 本草名牛膝、一名百倍，俗名脚斯蹬，又名对节菜。生河内川谷及临朐，江淮、闽粤、关中、苏州皆有之，然皆不及怀州者为真，蔡州者最长大柔润，今钧州山野中亦有之。苗高二尺已来，茎方，青紫色，其茎有节如鹤膝，又如牛膝状，以此名之。叶似苋菜叶而长，颇尖艄，叶皆对生，开花作穗。根味苦、酸，性平，无毒。叶味甘、微酸。恶萤火、陆英、龟甲，畏白前。

救饥 采苗叶煠熟，换水浸去酸味，淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部牛膝条下。

4. 款冬花 一名橐吾，一名颗东，一名虎须，一名菟奚，一名氐冬。生常山山谷及上党水傍，关中、蜀北宕(音荡)昌、秦州、雄州皆有，今钧州密县山谷间亦有之。茎青，微带紫色，叶似葵叶，甚大而丛生，又似石葫芦叶，颇团。开黄花，根紫色。《图经》云："叶如荷而斗直，大者容一升，小者容数合，俗呼为蜂斗叶，又名水斗叶。"此物不避冰雪，最先春前生，雪中出花，世谓之钻冻。又云："有叶似萆薢，开黄花，青紫萼，去土一二寸，初出如菊花萼。通直而肥实无子，陶隐居所谓出高丽百济者，近此类也。"其叶味苦，花味辛、甘，性温，无毒。杏仁为之使，得紫菀良，恶皂荚、消石、玄参，畏贝母、辛夷、麻黄、黄芩、黄连、青葙。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

5. 萹蓄 亦名萹竹。生东莱山谷，今在处有之，布地生道傍。苗似石竹，叶微阔，嫩绿如竹，赤茎如钗股，节间花出甚细，淡桃红色，结小细子，根如蒿根。苗叶味苦，性平。一云味甘，无毒。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

6.大蓝 生河内平泽，今处处有之，人家园圃中多种。苗高尺余，叶类白菜叶，微厚而狭窄尖艄，淡粉青色，茎叉稍间开黄花，结小荚，其子黑色。本草谓菘蓝可以为靛染青，以其叶似菘菜，故名菘蓝，又名马蓝。《尔雅》所谓"葴，马蓝"是也。味苦，性寒，无毒。

救饥 采叶煠熟，水浸去苦味，油盐调食。

治病 文具本草草部蓝实条下。

7. 石竹子 本草名瞿麦，一名巨句麦，一名大菊，一名大兰，又名杜母草、燕麦、蘥(音叶) 麦。生太山川谷，今处处有之。苗高一尺已来，叶似独扫叶而尖小，又似小竹叶而细窄，茎亦有节，稍间开红白花而结蒴，内有小黑子。味苦、辛，性寒，无毒。蘘草、牡丹为之使，恶螵蛸。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部瞿麦条下。

8. 红花菜 本草名红蓝花，一名黄蓝。出梁汉及西域，沧魏亦种之，今处处有之。苗高二尺许，茎叶有刺，似刺蓟叶而润泽窊面，稍结梂彙，亦多刺，开红花，蕊出梂上，圃人采之，采已复出，至尽而罢。梂中结实，白颗如小豆大。其花暴干，以染真红及作胭脂。花味辛，性温，无毒。叶味甘。

救饥 采嫩叶煠熟，油盐调食。子可笮作油用。

治病 文具本草草部红蓝花条下。

9. 萱草花 俗名川草花，本草一名鹿葱，谓生山野，花名宜男。《风土记》云怀妊妇人佩其花生男故也。人家园圃中多种，其叶就地丛生，两边分垂，叶似菖蒲叶而柔弱，又似粉条儿菜叶而肥大，叶间撺葶，开金黄花。味甘，无毒。根凉，亦无毒。叶味甘。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

10. 车轮菜 本草名车前子，一名当道，一名芣苢，一名虾蟆衣，一名牛遗，一名胜舄(音昔)，《尔雅》云马舄，幽州人谓之牛舌草。生滁州及真定平泽，今处处有之。春初生苗，叶布地如匙面，累年者长及尺余，又似玉簪叶稍大而薄，叶丛中心撺葶三四茎，作长穗如鼠尾，花甚密，青色微赤，结实如葶苈子，赤黑色，生道傍。味甘、咸，性寒，无毒。一云味甘，性平。叶及根味甘，性寒。常山为之使。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸去涎沫，淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部车前子条下。

11. 白水荭苗 本草名荭草，一名鸿䕻(音缬)。有赤白二色，《尔雅》云:“红，茏古。其大者蘬。”《郑诗》云“隰有游龙”是也。所在有之，生水边下湿地。叶似蓼叶而长大，有涩毛，花开红白，又似马蓼，其茎有节而赤。味咸，性微寒，无毒。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。洗净蒸食亦可。

治病 文具本草草部荭草条下。

12. 黄耆 一名戴椮. 一名戴椹，一名独椹，一名芰草，一名蜀脂， 一名百本，一名王孙。生蜀郡山谷及白水、汉中、河东、陕西，出绵上呼为绵黄耆，今处处有之。根长二三尺，独茎，丛生枝干，其叶扶疏，作羊齿状，似槐叶微尖小，又似蒺藜叶，阔大而青白色，开黄紫花，如槐花大，结小尖角，长寸许。味甘，性微温，无毒。一云味苦，微寒。恶龟甲、白藓皮。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水浸淘，洗去苦味，油盐调食。药中补益，呼为羊肉。

治病 文具本草草部条下。

13. 威灵仙 一名能消。出商州、上洛、华山并平泽，及陕西、河东、河北、河南、江湖、石州、宁化等州郡，不闻水声者良，今密县梁家冲山野中亦有之。苗高一二尺，茎方如钗股，四棱，茎多

细茸白毛，似柳叶而阔，边有锯齿，又似旋覆花叶，其叶作层生，每层六七叶，相对排如车轮样，有六层至七层者，花浅紫色，或碧白色，作穗似蒲台子，亦有似菊花头者，结实青色，根稠密多须。味苦，性温，无毒。恶茶及面汤，以甘草、栀子代饮可也。

救饥 采叶煠熟，换水浸去苦味，再以水淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

14．马兜零 一名云南根，又名土青木香。生关中及信州、滁州、河东、河北、江淮、夔(音馗)、浙州郡皆有，今高阜(音负)去处亦有之。春生苗如藤蔓，叶如山药叶而厚大，背白，开黄紫花，颇类枸杞花，结实如铃，作四五瓣，叶脱时铃尚垂之，其状如马项铃，故得名。味苦，性寒。又云平，无毒。

救饥 采叶煠熟，用水浸去苦味，淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

15．旋覆花 一名戴椹，一名金沸草，一名盛椹，上党田野人呼为金钱花，《尔雅》云："蕧，盗庚"。出随州，生平泽川谷，今处处有之。苗多近水傍，初生大如红花叶而无刺"，苗长二三尺已来，叶似柳叶稍宽大，茎细如蒿干，开花似菊花，如铜钱大，深黄色。花味咸、甘，性温、微冷，有毒。叶味苦，性凉。

救饥 采叶煠熟，水浸去苦味，淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

16．防风 一名铜芸，一名茴草，一名百枝，一名屏风，一名蕳根，一名百蜚。生同州沙苑川泽，邯郸、琅邪、上蔡、陕西、山东处处皆有，今中牟田野中亦有之。根土黄色，与蜀葵根相类稍细短，茎叶俱青绿色，茎深而叶淡，叶似青蒿叶而阔大，又似米蒿叶而稀疏，茎似茴香，开细白花，结实似胡荽子而大。味甘、辛，性温，无毒。杀附子毒，恶干姜、藜芦、白敛、芫花。又有石防风，亦疗头风眩痛。又有叉头者，令人发狂。叉尾者，发痼疾。

救饥 采嫩苗叶作菜茹煠食，极爽口。

治病 文具本草草部条下。

17．郁臭苗 本草茺蔚子是也。一名益母，一名益明，一名大札，一名贞蔚，皆云蓷(音推)，益母也。亦谓蓷，臭秽。生海滨池泽，今田野处处有之。叶似荏子叶，又似艾叶而薄小，色青，茎方，节节开小白花，结子黑茶褐色，三棱细长。味辛、甘，微温。一云微寒，无毒。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部茺蔚子条下。

18．泽漆 本草一名漆茎，大戟苗也。生太山川泽及冀州、鼎州、明州，今处处有之。苗高二三尺，科叉生，茎紫赤色，叶似柳叶微细短，开黄紫花，状似杏花而瓣颇长。生时摘叶有白汁出，亦能啮(音咬)人，故以为名。味苦、辛，性微寒，无毒。一云有小毒。一云性冷，微毒。小豆为之使，恶薯蓣。今尝叶味涩苦，食过回味甜。

救饥 采叶及嫩茎煠熟，水浸淘净，油盐调食。采嫩叶蒸过晒干，做茶吃亦可。

治病 文具本草草部条下。

19．酸浆草 本草名酢(与醋字同)浆草，一名醋母草，一名鸠酸草，俗为小酸茅。旧不著所出州

土，今处处有之，生道傍下湿地。叶如初生小水萍，每茎端皆丛生三叶，开黄花，结黑子。南人皆用苗揩鍮(音偷)石器，令白如银色光艳。味酸，性寒，无毒。

救饥 采嫩苗叶生食。

治病 文具本草草部酢浆条下。

20．蛇床子 一名蛇粟，一名蛇米，一名虺床，一名思益，一名绳毒，一名枣棘，一名墙蘼，《尔雅》一名盱。生临淄川谷田野，今处处有之。苗高二三尺，青碎作丛似蒿枝，叶似黄蒿叶，又似小叶蘼芜，又似藁本叶，每枝上有花头百余，结同一窠，开白花如伞盖状，结子半黍大，黄褐色。味苦、辛、甘，无毒，性平。一云有小毒。恶牡丹、巴豆、贝母。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘洗净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

21．桔梗 一名利如，一名房图，一名白药，一名梗草，一名荠苨。生嵩高山谷及冤句、和州、解州，今钧州密县山野亦有之。根如手指大，黄白色。春生苗，茎高尺余，叶似杏叶而长椭，四叶相对而生，嫩时亦可煮食。开花紫碧色，颇似牵牛花，秋后结子。叶名隐忍。其根有心，无心者乃荠苨也。根叶味辛、苦，性微温，有小毒。一云味苦，性平，无毒。节皮为之使，得牡蛎、远志疗恚怒，得硝石、石膏疗伤寒。畏白芨、龙眼、龙胆。

救饥 采叶煠熟，换水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

22．茴香 一名蘹(音怀)香子，北人呼为土茴香，茴、蘹声相近故云耳。今处处有之，人家园圃多种。苗高三四尺，茎粗如笔管，傍有淡黄袴叶揄茎而生，袴叶上发生青色细叶，似细蓬叶而长，极疏细，如丝发状,袴叶间分生叉枝，稍头开花，花头如伞盖，黄色，结子如莳萝子，微大而长，亦有线瓣。味苦、辛，性平，无毒。

救饥 采叶煠熟，换水淘净，油盐调食。子调和诸般食味香美。

治病 文具本草草部蘹香子条下。

23．夏枯草 本草一名夕句，一名乃东，一名燕面。生蜀郡山谷及河、淮、浙、滁平泽，今祥符西田野中亦有之。苗高二三尺，其叶对节生，叶似旋覆叶，而极长大，边有细锯齿，背白，上多气脉纹路，叶端开花作穗，长二三寸许，其花紫白，似丹参花。叶味苦、微辛，性寒，无毒。土瓜为之使。俗又谓之郁臭苗，非是。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸淘去苦味，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

24．藁本 一名鬼卿，一名地新，一名微茎。生崇山山谷及西川、河东、兖州、杭州，今卫辉辉县栲栳圈山谷间亦有之，俗名山园荽。苗高五七寸，叶似芎藭叶细小，又似园荽叶而稀疏，茎比园荽茎颇硬直。味辛、微苦，性温、微寒，无毒。恶藺茹，畏青葙子。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

25．柴胡 一名地熏，一名山菜，一名茹草，叶一名芸蒿。生弘农山谷及冤句，寿州、淄州、关陕、江湖间皆有，银州者为胜，今钧州密县山谷间亦有。苗甚辛香，茎青紫坚硬，微有细线楞，叶

似竹叶而小，开小黄花，根淡赤色。味苦，性平、微寒，无毒。半夏为之使，恶皂荚，畏女菀、藜芦。又有苗似斜蒿，亦有似麦门冬苗而短者，开黄花，生丹州，结青子，与他处者不类。

救饥 采苗叶煠熟，换水浸淘去苦味，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

26．漏芦 一名野兰，俗名荚蒿，根名鹿骊根，俗呼为鬼油麻。生乔山山谷及秦州、海州、单州、曹、兖州，今钧州新郑沙岗间亦有之。苗叶就地丛生，叶似山芥菜叶而大，又多花叉，亦似白屈菜叶，又似大蓬蒿叶，及似风花菜脚叶而大，叶中撺葶，上开红白花。根苗味苦、咸，性寒、大寒，无毒。连翘为之使。

救饥 采叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

27．龙胆草 一名龙胆，一名陵游，俗呼草龙胆。生齐朐山谷及冤句，襄州、吴兴皆有之，今钧州新郑山岗间亦有。根类牛膝，而根一本十余茎，黄白色宿根。苗高尺余，叶似柳叶而细短，又似小竹，开花如牵牛花，青碧色，似小铃形样。陶隐居注云：状似龙葵，味苦如胆，因以为名。味苦，性寒、大寒，无毒。贯众、小豆为之使，恶防葵、地黄。又云：浙中又有山龙胆草，味苦涩，此同类而别种也。

救饥 采叶煠熟，换水浸淘去苦味，油盐调食。勿空腹服饵，令人溺不禁。

治病 文具本草草部条下。

28．鼠菊 本草名鼠尾草，一名葝，一名陵翘。出黔州及所在平泽有之，今钧州新郑岗野间亦有之。苗高一二尺，叶似菊花叶，微小而肥厚，又似野艾蒿叶而脆，色淡绿，茎端作四五穗，穗似车前子穗而极疏细，开五瓣淡粉紫花，又有赤白二色花者。黔中者苗如蒿，《尔雅》谓“葝，鼠尾”，可以染皂。味苦，性微寒，无毒。

救饥 采叶煠熟，换水浸去苦味，再以水淘令净，油盐调食。

治病 文具本草草部鼠尾草条下。

29．前胡 生陕西、汉、梁、江淮、荆襄、江宁、成州诸郡，相、孟、越、衢、婺、睦等州皆有，今密县梁家冲山野中亦有之。苗高一二尺，青白色，似斜蒿，味甚香美，叶似野菊叶而瘦细，颇似山萝卜叶亦细，又似芸蒿，开黪白花，类蛇床子花，秋间结实，根细，青紫色。味甘、辛、微苦，性微寒，无毒。半夏为之使，恶皂荚，畏藜芦。

救饥 采叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

30．猪牙菜 本草名角蒿，一名莪蒿，一名萝蒿，又名藘(音廪)蒿。旧云生高岗及泽田，渐洳处多有，今在处有之，生田野中。苗高一二尺，茎叶如青蒿，叶似邪蒿叶而细，又似蛇床子叶颇壮，稍间开花，红赤色，鲜明可爱，花罢结角子，似蔓菁角，长二寸许，微弯，中有子黑色，似王不留行子。味辛、苦，性温，无毒。一云性平，有小毒。

救饥 采嫩苗茎叶煠熟，水浸去苦味，淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部角蒿条下。

31．地榆 生桐柏山及冤句山谷，今处处有之，密县山野中亦有此。多宿根，其苗初生布地，后

擶葶直高三四尺，对分生叶，叶似榆叶而狭细，颇长，作锯齿状，青色，开花如椹子，紫黑色，又类豉，故名玉豉，其根外黑里红，似柳根。亦人酿酒药，烧作灰能烂石。味苦、甘、酸，性微寒。一云沉寒，无毒。得发良，恶麦门冬。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸去苦味，换水淘净，油盐调食。无茶时用叶作饮，甚解热。

治病 文具本草草部条下。

32．川芎 一名芎䓖，一名胡穷，一名香果，其苗叶名蘼芜，一名薇芜、一名茳蓠。生武功川谷、斜谷西岭、雍州川泽及冤句，其关陕、蜀中、江东山中亦多有，以蜀川者为胜，今处处有之，人家园圃多种。苗叶似芹，而叶微细窄，却有花叉，又似白芷叶亦细，又如园荽叶微壮，开白花。其芎人家种者，形块大重，实多脂润，其里色白。味辛、甘，性温，无毒。山中出者瘦细，味苦、辛。其节大茎细状如马衔，谓之马衔芎。状如雀脑者，谓之雀脑芎，此最有力。白芷为之使，畏黄连。其蘼芜，味辛香，性温，无毒。

救饥 采叶煠熟，换水浸去辛味，淘净，油盐调食。亦可煮饮，甚香。

治病 文具本草草部条下。

33．葛勒子秧 本草名葎草，亦名葛勒蔓，一名葛葎蔓，又名涩萝蔓，南人呼为揽藤。旧不著所出州土，今田野道傍处处有之。其苗延曼而生，藤长丈余，茎多细涩刺，叶似萆麻叶而小，亦薄，茎叶极涩，能抓挽人，茎叶间开黄白花，结子类山丝子。其叶味甘、苦，性寒，无毒。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水浸去苦味，淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部葎草条下。

34．连翘 一名异翘，一名兰花，一名折根。一名轵(音纸)，一名三廉，《尔雅》谓之连，一名连苕(音条)。生太山山谷。及河中、江宁、泽、润、淄、兖、鼎、岳、利州、南康皆有之，今密县梁家冲山谷中亦有。科苗高三四尺，茎秆赤色，叶如榆叶大，面光，色青黄，边微细锯齿，又似金银花叶，微尖艄(音哨)，开花黄色可爱，结房状似栀子，蒴微匾而无棱瓣，蒴中有子如雀舌样，极小，其子折之，间片片相比如翘，以此得名。味苦，性平，无毒。叶亦味苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

35．仙灵脾 本草名淫羊藿，一名刚前，俗名黄连祖、千两金、干鸡筋、放杖草、弃杖草，俗又呼三枝九叶草。生上郡阳山山谷，及江东、陕西、泰山、汉中、湖湘、沂州等郡，并永康军皆有之，今密县山野中亦有。苗高二尺许，茎似小豆茎，极细紧，叶似杏叶颇长，近蒂皆有一缺，又似绿豆叶，亦长而光，稍间开花，白色，亦有紫色花，作碎小独头子，根紫色有须，形类黄连状。味辛，性寒。一云性温，无毒。生处不闻水声者良。薯蓣紫芝为之使。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸去邪味，淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部淫羊藿条下。

36．青杞 本草名蜀羊泉，一名羕泉，一名羊饴，俗名漆姑。生蜀郡山谷，及所在平泽皆有之，今祥符县西田野中亦有。苗高二尺余，叶似菊叶稍长，花开紫色，子类枸杞子，生青熟红，根如远志，无心有糁(疏锦切)。味苦，性微寒，无毒。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

治病 文具本草草部蜀羊泉条下。

37. 野生姜 本草名刘寄奴。生江南，其越州、滁州皆有之，今中牟南沙岗间亦有之。茎似艾蒿，长二三尺余，叶似菊叶而瘦细，又似野艾蒿叶，亦瘦细，开花白色，结实黄白色，作细筒子蒴儿，盖蒿之类也。其子似稗而细。苗叶味苦，性温，无毒。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。

治病 文具本草草部刘寄奴条下。

38. 马兰头 本草名马兰。旧不著所出州上，但云生泽傍，如泽兰，北人见其花，呼为紫菊，以其花似菊而紫也。苗高一二尺，茎亦紫色，叶似薄荷叶，边皆锯齿，又似地瓜儿叶，微大。味辛，性平，无毒。又有山兰，生山侧，似刘寄奴，叶无桠，不对生，花心微黄赤。

救饥 采嫩苗叶煠熟，新汲水浸去辛味，淘洗净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

39. 豨莶(音杴) 俗名粘糊菜，俗又呼火杴草。旧不著所出州郡，今处处有之。苗高三四尺，金棱银线，素根紫秸，茎叉对节而生，茎叶颇类苍耳，茎叶纹脉竖直，稍叶间开花，深黄色。又有一种苗叶似芥菜而尖狭，开花如菊，结实颇似鹤虱。科苗味苦，性寒，有小毒。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

40. 泽泻 俗名水蓄菜，一名水泻，一名及泻，一名芒芋，一名鹄泻。生汝南池泽，及齐州、山东、河、陕、江、淮亦有，汉中者为佳，今水边处处有之。丛生苗叶，其叶似牛舌草叶，纹脉竖直，叶丛中间撺葶，对分茎叉，茎有线楞，稍间开三瓣小白花，结实小青细。子味甘，叶味微咸，俱无毒。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

治病 文具本草草部条下。

41. 竹节菜 一名翠蝴蝶，又名翠娥眉，又名笪竹花，一名倭青草。南北皆有，今新郑县山野中亦有之。叶似竹叶，微宽短，茎淡红色，就地丛生，撺节似初生嫩苇节，稍间开翠碧花，状类蝴蝶。其叶味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，油盐调食。

42. 独扫苗 生田野中，今处处有之。叶似竹形而柔弱细小，抪(音布)茎而生，茎叶稍间结小青子。小如粟粒，科茎老时可为扫帚。叶味甘。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。晒干煠食，不破腹尤佳。

治病 今人多将其子亦作地肤子代用。

43. 歪头菜 出新郑县山野中。细茎就地丛生，叶似豇豆叶而狭长，背微白，两叶并生一处，开红紫花，结角比豌豆角短小匾瘦。叶味甜。

救饥 采叶煠熟，油盐调食。

44. 兔儿酸一名兔儿浆。所在田野中皆有之。苗比水荭矮短，茎叶皆类水荭，其茎节密，其叶亦稠，比水荭叶稍薄小。味酸，性寒，无毒。

救饥 采苗叶煠熟，以新汲水浸去酸味，淘净，油盐调食。

45．碱蓬(音减) 一名盐蓬。生水傍下湿地。茎似落藜，亦有线楞，叶似蓬而肥壮，比蓬叶亦稀疏，茎叶间结青子，极细小。其叶味微咸，性微寒。

救饥 采苗叶煠熟，水浸去碱味，淘洗净，油盐调食。

46.蔄蒿 田野中处处有之。苗高二尺余，茎秆似艾，其叶细长锯齿，叶抪(音布)茎而生。味微苦，性微温。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

47．水莴苣 一名水菠菜。水边多生。苗高一尺许，叶似麦蓝叶而有细锯齿，两叶对生，每两叶间对叉又生两枝，稍间开青白花，结小青蓇葖，如小椒粒大。其叶味微苦，性寒。

救饥 采苗叶煠熟，水洗净，油盐调食。

48. 金盏菜 一名地冬瓜菜。生田野中。苗高二三尺，茎初微赤而有线路，叶似绵柳叶微厚，抪茎而生，茎叶稠密，开花紫色黄心。其叶味甘微咸。

救饥 采苗叶煠熟，水淘净，油盐调食。

49．水辣菜 生水边下湿地中。苗高一尺余，茎圆，叶似鸡儿肠叶，头微齐短，又似马蓝头叶，以更齐短，其叶抪茎生，稍间出穗，如黄蒿穗。其叶味辣。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水淘去辣气，油盐调食。生亦可食。

50. 紫云菜 生密县付家冲山野中。苗高一二尺，茎方，紫色，对节生叉，叶似山小菜叶，颇长，梗对生，叶顶及叶间开淡紫花。其叶味微苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘去苦气，油盐调食。

51. 鸦葱 生田野中。枝叶尖长，塌地而生，叶似初生蓟秫叶而小，又似初生大蓝叶细窄而尖，其叶边皆曲皱，叶中撺葶，上结小蓇葖，后出白英。味微辛。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。

52.匙头菜 生密县山野中。作小科苗，其茎面窊(玉化切)背圆，叶似团匙头样，有如杏叶大，边微锯齿，开淡红花，结子黄褐色。其叶味甜。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

53．鸡冠菜 生田野中。苗高尺余，叶似青荚菜叶而窄小，又似山菜叶而窄觧，稍间出穗，似兔儿尾穗，却微细小，开粉红花，结实如苋菜子。苗叶味苦。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘去苦气，油盐调食。

54．水蔓菁 一名地肤子。生中牟县南沙堌中。苗高一二尺，仿佛似地瓜儿叶，却甚短小，卷边窊面，又似鸡儿肠叶，颇尖觧，稍头出穗。开淡藕丝褐花。叶味甜。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。

治病 今人亦将其子作地肤子用。

55．野园荽(音锥) 生祥符西北田野中。苗高一尺余，苗叶结实皆似家胡荽，但细小瘦窄。味甜，微辛香。



救饥 采嫩苗叶煠熟，油盐调食。

56. 牛尾菜 生辉县鸦子口山野间。苗高二三尺，叶似龙须菜叶，叶间分生叉枝，及出一细丝蔓，又似金刚刺叶而小，纹脉皆竖，茎叶稍间开白花，结子黑色。其叶味甘。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

57. 山蔴菜 生密县山野中。苗初塌地生，其叶之茎，背圆面竅（五化切），叶似初出冬蜀葵叶稍小，五花叉，锯齿边，又似蔚臭苗叶，而硬厚颇大，后擗茎叉，茎深紫色，稍叶颇小。味微辣。

救饥 采苗叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。

58. 绵丝菜 生辉县山野中。苗高一二尺，叶似兔儿尾叶，但短小，又似柳叶菜叶，亦比短小，稍头攒生小蓇葖，开黪白花。其叶味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

59. 米蒿 生田野中，所在处处有之。苗高尺许，叶似园荽叶微细，叶丛间分生茎叉，稍上开小青黄花，结小细角，似葶苈角儿。叶味微苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸过，淘净，油盐调食。

60. 山芥菜 生密县山坡及岗野中。苗高一二尺，叶似家芥菜叶，瘦短微尖而多花叉，开小黄花，结小短角儿。味辣微甜。

救饥 采苗叶拣择净，煠熟，油盐调食。

61.舌头菜 生密县山野中。苗叶塌地生，叶似山白菜叶而小，头颇圆，叶面不皱，比山白菜叶亦厚，状类猪舌形，故以为名。味苦。

救饥 采叶煠熟，水浸去苦味，换水淘净，油盐调食。

62. 紫香蒿 生中牟县平野中。苗高一二尺，茎方，紫色，叶似邪蒿叶而背白，又似野胡萝卜叶微短，茎叶梢间结小青子，比灰菜子又小。其叶味苦。

救饥 采叶煠熟，水浸去苦味，换水淘净，油盐调食。

63.金盏儿花 人家园圃多种，苗高四五寸，叶似初生莴苣叶，比莴苣叶狭窄而厚，抪(音布)茎生叶，茎端开金黄色盏子样花。其叶味酸。

救饥 采苗叶煠熟，水浸去酸味，淘净，油盐调食。

64.六月菊 生祥符西田野中。苗高一二尺，茎似铁杆蒿茎，叶似鸡儿肠叶，但长而涩，又似马兰头叶而硬短，稍间开淡紫花。叶味微酸涩。

救饥 采叶煠熟，水浸去邪味，油盐调食。

65. 费菜 生辉县太行山车箱冲山野间。苗高尺许，叶似火焰草叶而小，头颇齐，上有锯齿，其叶抪（音布)茎而生，叶稍上开五瓣小尖淡黄花，结五瓣红小花蒴儿。苗叶味酸。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水淘去酸味，油盐调食。

66.千屈菜 生田野中。苗高二尺许，茎方四楞，叶似山梗菜叶而不尖，又似柳叶菜叶亦短小，叶头颇齐，叶皆相对生，稍间开红紫花。叶味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

67.柳叶菜 生郑州贾峪山山野中。苗高二尺余，茎淡红色，叶似柳叶而厚短，有涩毛，稍间开四瓣深红花，结细长角儿。其叶味甜。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。

68. 婆婆指甲菜 生田野中，作地摊(音滩）科，生茎细弱，叶像女人指甲，又似初生枣叶微薄，细茎，稍间结小花蒴。苗叶味甘。

救饥 采嫩苗叶煠熟，油盐调食。

69．铁杆蒿 生田野中。苗茎高二三尺，叶似独扫叶，微肥短，又似扁蓄叶而短小，分生茎叉，稍间开淡紫花，黄心。叶味苦。

救饥 采叶煠熟，淘去苦味，油盐调食。

70. 山甜菜 生密县韶华山山谷中。苗高二三尺，茎青白色，叶似初生绵花叶而窄，花叉颇浅，其茎叶间开五瓣淡紫花，结子如枸杞子，生则青，熟则红色。叶味苦。

救饥 采叶煠熟，换水浸淘去苦味，油盐调食。

71．剪刀股(音古) 生田野中，处处有之。就地作小科苗，叶似嫩苦苣叶而细小，色颇似蓝，亦有白汁，茎叉稍间开淡黄花。叶味苦。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。

72. 水苏子 生下湿地。茎淡紫色，对生茎叉，叶亦对生，其叶似地瓜叶而窄，边有花，锯齿三叉，尖叶下两傍又有小叉叶，稍开花深黄色。其叶味辛。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。

73．风花菜 生田野中。苗高二尺余，叶似芥菜叶而瘦长，又多花叉，稍间开黄花如芥菜花。味辛微苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水浸淘去苦味，油盐调食。

74．鹅儿肠 生许州水泽边。就地妥茎而生，对节生叶，叶似䳖豆叶而薄，又似佛指甲叶微艄，叶间分生枝叉，开白花，结子似葶苈子。其叶味甜。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。

75. 粉条儿菜 生田野中。其叶初生，就地丛生，长则四散分垂，叶似萱草也，而瘦细微短，叶间撺葶开淡黄花。叶味甜。

救饥 采叶煠熟，淘洗净，油盐调食。

76. 辣辣菜 生荒野中，今处处有之。苗高五七寸，初生尖叶，后分枝茎，上出长叶，开细青白花，结小匾蒴，其子似米蒿子，黄色。味辣。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。生揉亦可食。

77．毛连菜 一名常十八。生田野中。苗初塌地生，后撺茎叉高二尺许，叶似刺蓟叶而长大，稍尖，其叶边褗(音堰)曲皱。上有涩毛，稍间开银褐花。味微苦。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

78. 小桃红 一名凤仙花，一名夹竹桃，又名海蒳(音纳)，俗名染指甲草。人家园圃多种，今处处有之。苗高二尺许，叶似桃叶而窄，边有细锯齿，开红花，结实形类桃样，极小，有子似萝卜子。取之易迸(北诤切)散，俗名急性子。叶味苦微涩。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。生揉亦可食。

79. 青荚儿菜 生辉县太行山山野中。苗高二尺许，对生茎叉。叶亦对生，其叶面青背白，锯齿三叉叶，脚叶花叉花叉颇大，状似荏子叶而狭长尖艄，茎叶稍间开五瓣小黄花，众花攒开，形如穗状。其叶味微苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水浸淘去苦味，油盐调食。

80. 八角菜 生辉县太行山山野中。苗高一尺许，苗茎甚细，其叶状类牡丹叶而大。味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

81. 耐惊菜 一名莲子草，以其花之蓇葖状似小莲蓬样，故名。生下湿地中。苗高一尺余，茎紫赤色，对生茎叉，叶似小桃红叶而长，稍间升细瓣白花，淡黄心。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。

82. 地棠菜 生郑州南沙堈中。苗高一二尺，叶似地棠花叶，甚大，又似初生芥菜叶，微狭而尖。味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，油盐调食。

83. 鸡儿肠 生中牟田野中。苗高一二尺，茎黑紫色，叶似薄荷叶微小，边有稀锯齿，又似六月菊，稍间开细瓣淡粉紫花，黄心。叶味微辣。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水淘去辣味，油盐调食。

84. 雨点儿菜 生田野中。就地丛生，其茎脚紫稍青，叶如细柳叶而窄(音侧)小，抪(音布)茎而生，又似石竹子叶而颇硬，稍间开小尖五瓣紫花，结角比萝卜角又大。其叶味甘。

救饥 采叶煠熟，水浸作过，淘洗令净，油盐调食。

85. 白屈菜 生田野中。苗高一二尺，初作丛生，茎叶皆青白色，茎有毛刺，稍头分叉，上开四瓣黄花，叶颇似山芥菜叶，而花叉极大，又似漏芦叶而色淡。味苦微辣。

救饥 采叶和净土煮熟，捞出，连土浸一宿，换水淘洗净，油盐调食。

86. 扯根菜 生田野中。苗高一尺许，茎色赤红，叶似小桃红叶，微窄小，色颇绿，又似小柳叶，亦短而厚窄，其叶周围攒茎而生，开碎瓣小青白花，结小花蒴，似蒺藜样。叶苗味甘。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

87. 草零陵香 又名芫香。人家园圃中多种之。叶似苜蓿叶而长大微尖，茎叶间开小淡粉紫花，作小短穗，其子小如粟粒。苗叶味苦，性平。

救饥 采苗叶煠熟，换水淘净，油盐调食。

治病 今人遇零陵香缺，多以此物代用。

88. 水落藜 生水边，所在处处有之。苗高尺余，茎色微红，叶似野灰菜叶而瘦小。味微苦涩，性凉。

救饥 采苗叶煠熟，换水浸淘洗净，油盐调食。晒干煠食尤好。

89. 凉蒿菜 又名甘菊芽。生密县山野中。叶似菊花叶而细长尖艄(音哨)，又多花叉，开黄花，其叶味甘。

救饥 采叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。

90. 粘鱼须 一名龙须菜。生郑州贾峪(音欲)山，及新郑山野中亦有之。初先发笋，其后延蔓，生茎发叶，每叶间皆分出一小叉，及出一丝蔓，叶似土茜叶而大，又似金刚刺叶，亦似牛尾菜叶，不涩而光泽。味甘。

救饥 采嫩笋叶煠熟，油盐调食。

91. 节节菜 生荒野下湿地。科苗甚小，叶似碱蓬（音减），又更细小而稀疏，其茎多节坚硬（兀诤切)，叶间开粉紫花。味甜。

救饥 采嫩苗择净，煠熟，水浸淘过，油盐调食。

92. 野艾蒿 生田野中。苗叶类艾而细，又多花叉，叶有艾香。味苦。

救饥 采叶煠熟，水淘去苦味，油盐调食。

93. 堇堇菜 一名箭头草。生田野中。苗初塌地生，叶似铍(音批)箭头样，而叶蒂甚长，其后叶间撺葶，开紫花，结三瓣蒴儿，中有子，如芥子大，茶褐色。叶味甘。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

治病 今人传说，根叶捣傅诸肿毒。

94. 婆婆纳 生田野中。苗塌地生，叶最小，如小面花黡儿(音掩)，状类初生菊花芽，叶又圆边微花，如云头样。味甜。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

95. 野茴香 生田野中。其苗初塌地生，叶似 (音布)娘蒿叶，微细小，后于叶间撺(七官切)葶，分生茎叉，稍头开黄花，结细角，有小黑子。叶味苦。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐凋食。

96. 蝎子花菜 又名虼(音吃)蚤花，一名野菠菜。生田野中，苗初塌地生，叶似初生菠菜叶而瘦细，叶间撺生茎叉，高一尺余，茎有线楞，稍间开小白花。其叶味苦。

救饥 采嫩叶煠熟，水淘净，油盐调食。

97. 白蒿 生荒野中。苗高二三尺，叶如细丝，似初生松针，色微青白，稍似艾香。味微辣。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。

98. 野同蒿 生荒野中。苗高二三尺，茎紫赤色，叶似白蒿，色微青黄，又似初生松针而茸(音戎)细。味苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。



99．野粉团儿 生田野中。苗高一二尺，茎似铁杆(音杆)蒿茎，叶似独扫叶而小，上下稀疏，枝头分叉，开淡白花，黄心。味甜辣。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

100. 蚵蚾菜(音轲婆) 生密县山野中。科苗高二三尺许，叶似连翘叶微长，又似金银花叶而尖，纹皱却少，边有小锯齿，开粉紫花，黄心。叶味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘洗净，油盐调食。

101. 狗掉尾苗(音钓) 生南阳府马鞍山中。苗长二三尺，拖蔓而生，茎方，色青，其叶似歪头菜叶，稍大而尖艄，色深绿，纹脉微多，又似狗筋蔓叶，稍间开五瓣小白花，黄心，众花攒开，其状如穗。叶味微酸。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘洗净，油盐调食。

102．石芥 生辉县鸦子口山谷中。苗高一二尺，叶似地棠菜叶而阔短，每三叶或五叶攒生一处，开淡黄花，结黑子。苗叶味苦，微辣。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸去苦味，油盐调食。

103．獾耳菜(音欢) 生中牟平野中。苗长尺余，茎多枝叉，其茎上有细线楞，叶似竹叶而短小，亦软，又似萹蓄叶，却颇阔大而又尖，茎叶俱有微毛，开小黪白花，结细灰青子。苗叶味甘。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

104．回回蒜 一名水胡椒，又名蝎虎草。生水边下湿地。苗高一尺许，叶似野艾蒿而硬，又甚花叉，又似前胡叶颇大，亦多花叉，苗茎稍头开五瓣黄花，结穗如初生桑椹子而小，又似初生苍耳实亦小，色青，味极辛辣。其叶味甜。

救饥 采叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。子可捣烂调菜用。

105. 地槐菜 一名小虫儿麦。生荒野中。苗高四五寸，叶似石竹子叶，极细短，开小黄白花，结小黑子。其叶味甜。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

106. 螺靥儿（音罗掩）一名地桑，又名痢见草。生荒野中。茎微红，叶似野人苋叶，微长窄而尖，开花作赤色，小细穗儿。其叶味甘。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘去邪味，油盐调食。

治病 今人传说治痢疾，采苗用水煮服，甚效。

107．泥胡菜 生田野中。苗高一二尺，茎梗繁多，叶似水芥菜，叶颇大，花叉甚深，又似风花菜叶，却比短小，叶中撺葶，分生茎叉，梢间开淡紫花，似刺蓟花。苗叶味辣。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

108．兔儿丝 生田野中。其苗就地拖蔓，节间生叶，如指顶大，叶边似云头样，开小黄花。苗叶味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

109. 老鹳筋 生田野中。就地拖秧而生，茎微紫色，茎叉繁稠，叶似园荽叶而头不尖，又似野

胡萝卜叶而短小，叶间开五瓣小黄花。味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸去邪味，淘洗净，油盐调食。

110. 绞股(音古)蓝 生田野中，延蔓而生，叶似小蓝叶，短小软薄，边有锯齿，又似痢见草，叶亦软，淡绿，五叶攒生一处，开小黄花，又有开白花者。结子如豌豆大，生则青色，熟则紫黑色，叶味甜。

救饥 采叶煠熟，水浸去邪味涎沫，淘洗净，油盐调食。

111. 山梗菜 生郑州贾峪(音欲)山山野中，苗高二尺许，茎淡紫色，叶似桃叶而短小，又似柳叶菜叶亦小，稍间开淡紫花，其叶味甜。

救饥 采嫩叶煠熟，淘洗净，油盐调食。

112. 抪(音布)娘蒿 生田野中。苗高二尺许，茎似黄蒿茎，其叶碎小，茸细如针，色颇黄绿，嫩则可食，老则为柴。苗叶味苦。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸淘去蒿气，油盐调食。

113. 鸡肠菜 生南阳府马鞍山荒野中。苗高二尺许，茎方，色紫，其叶对生，叶似菱叶样，而无花叉，又似小灰菜叶，形样微匾，开粉红花，结碗子蒴儿。叶味甜。

救饥 采苗叶煠熟，水淘净，油盐调食。

114. 水葫芦苗 生水边。就地拖蔓而生，每节间生四叶。而叶如指顶大，其叶尖上皆作三叉，味甘。

救饥 采叶连嫩秧煠熟，水浸淘净。油盐调食。

115. 胡苍耳 又名回回苍耳。生田野中。叶似皂荚叶微长大，又似望江南叶而小，颇硬，色微淡绿，茎有线楞，结实如苍耳实，但长艄(音哨)。味微苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸去苦味，淘净，油盐调食。

治病 今人传说，治诸般疮，采叶用好酒熬吃，消肿。

116. 水棘针苗 又名山油子。生田野中。苗高一二尺，茎方四楞，对分茎叉，叶亦对生，其叶似荆叶而软，锯齿尖叶，茎叶紫绿，开小紫碧花。叶味辛辣，微甜，性温。

救饥 采苗叶煠熟，水淘洗净，油盐调食。

117. 沙蓬 又名鸡爪菜。生田野中。苗高一尺余，初就地婆娑生，后分茎叉，其茎有细线楞，叶似独扫叶，狭窄而厚，又似石竹子叶，亦窄，茎叶稍间结小青子，小如粟粒。其叶味甘，性温。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

118. 麦蓝菜 生田野中。茎叶俱深莴苣色，叶似大蓝稍叶而小，颇尖，其叶抱茎对生，每一叶间撺生一叉，茎叉稍头开小肉红花，结蒴，有子似小桃红子。苗叶味微苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

119. 女娄菜 生密县韶华山山谷中。苗高一二尺，茎叉相对分开，叶似旋覆花叶，颇短，色微深率，抪茎对生，稍间出青脊葖，开花微吐白蕊，结实青，子如枸杞微小。其叶味苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水浸去苦味，淘净，油盐调食。

120. 委陵菜 一名翻白菜。生田野中。苗初搨地生，后分茎叉，茎节稠密，上有白毛，叶仿佛类柏叶，而极阔大，边如锯齿形，面青背白，又似鸡腿儿叶而却窄，又类鹿蕨叶亦窄，茎叶稍间开五瓣黄花。其叶味苦，微辣。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

121.独行菜 又名麦秸菜。生田野中。科苗高一尺许，叶似水棘针叶，微短小，又似水苏子叶，亦短小狭窄，作瓦陇样，稍出细葶，开小黪白花，结小青背荚，小如菉豆粒。叶味甜，性温。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水淘净，油盐调食。

122.山蓼 生密县山野间。苗高一二尺，叶似芍药叶而长，细窄(音侧)，又似野菊花叶而硬厚，又似水胡椒叶亦硬，开碎瓣白花。其叶味微辣。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸去辣气，作成黄色，淘洗净，油盐调食。

123. 花蒿 生荒野中。苗叶就地丛生，叶长三四寸，四散分垂，叶似独扫叶而长硬，其头颇齐，微有毛涩。味微辛。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

124. 葛公菜 生密县韶华山山谷间。苗高二三尺，茎方，窊面四楞，对分茎叉，叶亦对生，叶似苏子叶而小，又似荏子叶而大，稍间开粉红花，结子如小米粒而茶褐色。味甜，微苦。

救饥 采叶煠熟，水浸去苦味，换水淘净，油盐调食。

125. 鲫鱼鳞 生密县韶华山山野中。苗高一二尺，茎方而茶褐色，对分茎叉，叶亦对生，叶似鸡肠菜叶颇大，又似桔梗叶而微软薄，叶面却微纹皱，稍间开粉红花，结子如小粟粒而茶褐色。其味甜。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

126. 尖刀儿苗 生密县梁家冲山野中。苗高二三尺，叶似细柳叶，更又细长而尖，叶皆两两抪(音布)茎对生，叶间开淡黄花，结尖角儿，长二寸许，粗如萝卜，角中有白穰及小匾黑子。其叶味甘。

救饥 采叶煠熟，水浸洗净，油盐调食。

127. 珍珠菜 生密县山野中。苗高二尺许，茎似蒿秆，微带红色，其叶状似柳叶而极细小，又似地稍瓜叶，稍头出穗，状类鼠尾草穗，开白花，结子小如菉豆粒，黄褐色。叶味苦涩。

救饥 采叶煠熟，换水浸去涩味，淘净，油盐调食。

128. 杜当归 生密县山野中。苗高一尺许，茎圆而有线楞，叶似山芹菜叶而硬，边有细锯齿刺，又似苍术叶而大，每三叶攒生一处，开黄花，根似前胡根，又似野胡萝卜根。其叶味甜。

救饥 采叶煠熟，水浸作成黄色，换水淘洗净，油盐调食。

治病 今人遇当归缺，以此药代之。

129. 风轮菜 生密县山野中。苗高二尺余，方茎四楞，色淡绿微白，叶似荏子叶而小，又似威灵仙叶微宽，边有锯齿叉，两叶对生，而叶节间又生子叶极小，四叶相攒对生，开淡粉红花。其叶味苦。

救饥 采叶煠熟，水浸去邪味，淘洗净，油盐调食。

130. 拖白练苗 生田野中。苗搨地生，叶似垂盆草叶而又小，叶间开小白花，结细黄子。其叶味甜。

救饥 采叶煠熟，换水浸去涩味，淘净，油盐调食。

131. 透骨草 一名天芝麻。生中牟荒野中。苗高三四尺，茎方，窊面四楞，其茎脚紫，对节分生茎叉，叶似茼蒿叶而多花叉，叶皆对生，茎节间攒开粉红花，结子似胡麻子。叶味苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸去苦味，淘净，油盐调食。

治病 今人传说，采苗捣傅肿毒。

132. 酸桶笋 生密县韶华山山涧边。初发笋叶，其后分生茎叉，科苗高四五尺，茎秆似水荭茎，而红赤色，其叶似白槿叶而涩，又似山格刺菜叶亦涩，纹脉亦粗。味甘微酸。

救饥 采嫩笋叶煠熟，水浸去邪味，淘净，油盐调食。

133. 鹿蕨菜 生辉县山野中。苗高一尺许，其叶之茎，背圆而面窊(五化切)，叶似紫香蒿脚叶，而肥阔颇硬，又似胡萝卜叶，亦肥硬。味甜。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

134. 山芹菜 生辉县山野间。苗高一尺余，叶似野蜀葵叶稍大，而有五叉，又似地牡丹叶亦大，叶中擀生茎叉，稍结刺球，如鼠粘子刺球而小，开花黪白色。叶味甘。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

135. 金刚刺 又名老君须。生辉县鸦子口山野间。科条高三四尺，条似刺蘪(音梅)花条，其上多刺，叶似牛尾菜叶，又似龙须菜叶，比此二叶俱大，叶间生细丝蔓。其叶味甘。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

136. 柳叶青 生中牟荒野中。科苗高二尺余，茎似蒿茎，叶似柳叶而短，抪 (音布)茎而生，开小白花，银褐心。其叶味微辛。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

137. 大蓬蒿 生密县山野中。茎似黄蒿茎，色微带紫，叶似山芥菜叶而长大，极多花叉，又似风花菜叶，花叉亦多，又似漏芦叶，却微短，开碎瓣黄花。苗叶味苦。

救饥 采叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。

138. 狗筋蔓 生中牟县沙岗间。小科就地拖蔓生，叶似狗掉尾叶而短小，又似月芽菜叶，微尖艄而软，亦多纹脉，两叶对生，叶稍间开白花。其叶味苦。

救饥 采叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。

139. 兔儿伞 生荥阳塔儿山荒野中。其苗高二三尺许，每科初生一茎，茎端生叶一层，有七八叶，每叶分作四叉，排生如伞盖状，故以为名。后于叶间擀生茎叉，上开淡红白花，根似牛膝而踈短，味苦微辛。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸淘去苦味，油盐调食。

140.地花菜 又名墓头灰。生密县山野中。苗高尺余，叶似野菊花叶而窄细，又似鼠尾草叶亦瘦细，稍叶间开五瓣小黄花。其叶味微苦。

救饥 采叶煠熟，水浸淘洗净，油盐调食。

141. 杓儿菜 生密县山野中。苗高一二尺，叶类狗掉尾叶而窄，颇长，黑绿色，微有毛涩，又似耐惊菜叶而小，软薄，稍叶更小，开碎瓣淡黄白花。其叶味苦。

救饥 采叶煠熟，水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

142. 佛指甲 生密县山谷中。科苗高一二尺，茎微带赤黄色，其叶淡绿，背皆微带白色，叶如长匙头样，似黑豆叶而微宽，又似鹅儿肠叶甚大，皆两叶对生，开黄花，结实形如连翘，微小，中有黑子，小如粟粒。其叶味甜。

救饥 采嫩叶煠熟，换水淘洗净，油盐调食。

143. 虎尾草 生密县山谷中。科苗高二三尺，茎圆，叶颇似柳叶而瘦短，又似兔儿尾叶，亦瘦窄，又似黄精叶，颇软，插茎攒生。味甜微涩。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水淘去涩味，油盐调食。

144. 野蜀葵 生荒野中，就地丛生。苗高五寸许，叶似葛勒子秧叶而厚大，又似地牡丹叶。味辣。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

145. 蛇葡萄 生荒野中，拖蔓而生。叶似菊叶而小，花叉繁碎，又似前胡叶亦细，茎叶间开五瓣小银褐花，结子如豌豆大，生青熟则红色。苗叶味甜。

救饥 采叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。

治病 今人传说，捣根傅贴疮肿。

146. 星宿菜 生田野中，作小科苗生。叶似石竹子叶而细小，又似米布袋叶微长，稍上开五瓣小尖白花。苗叶味甜。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

147. 水蓑衣 生水泊边。叶似地稍瓜叶而窄(音侧)小，每叶间皆结小青蓇葖(音骨突)。其叶味苦。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。

148. 牛奶菜 出辉县山野中。拖藤蔓而生，叶似牛皮硝叶而大，又似马兜零叶极大，叶皆对节生；稍间开青白小花。其叶味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

149. 小虫儿卧单 一名铁线草。生田野中。苗搨 地生，叶似苜蓿叶而极小，又似鸡眼草叶亦小，其茎色红，开小红花。苗味甜。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

150. 兔儿尾苗 生田野中。苗高一二尺，叶似水荭叶而狭短，其尖颇齐，稍头出穗，如兔尾状，开花白色，结红蓇葖，如椒目大。其叶味酸。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

151．地锦苗 生田野中。小科苗高五七寸，苗叶似园荽(音虽)，叶间开紫花，结小角儿。苗叶味苦。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

152．野西瓜苗 俗名秃汉头。生田野中。苗高一尺许，叶似家西瓜叶而小，颇硬，叶间生蒂，开五瓣银褐花，紫心黄蕊，花罢作蒴，蒴内结实，如楝子大。苗叶味微苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸去邪味，淘过，油盐调食。

治病 今人传说，采苗捣傅疮肿，拔毒。

153．香茶菜 生田野中。茎方，窊(五化切)面四楞，叶似薄荷叶微大，抪叶对生，稍头出穗，开粉紫花，结蒴(音朔)如荞麦蒴而微小。叶味苦。

救饥 采叶煠熟，水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

154. 蔷蘼梅 又名刺蘼。今处处有之。生荒野岗岭间，人家园圃中亦栽。科条青色，茎上多刺，叶似椒叶而长，锯齿又细，背颇白，开红白花，亦有千叶者。味甜淡。

救饥 采芽叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。

155. 毛女儿菜 生南阳府马鞍山中。苗高一尺许，叶似绵丝菜叶而微尖，又似兔儿尾叶而小，茎叶皆有白毛，稍间开淡黄花，如大黍粒，十数颗攒成一穗。味甘酸。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。或拌米面蒸食亦可。

156.牻牛儿苗 又名斗牛儿苗。生田野中。就地拖秧而生，茎蔓细弱，其茎红紫色，叶似园荽叶，瘦细而稀疎，开五瓣小紫花，结青骨葖(音骨突)儿，上有一嘴(即委切)，甚尖锐(音芮)，如细锥(音追)子状，小儿取以为斗戏。叶味微苦。

救饥 采叶煠熟，换水浸去苦味，淘净，油盐调食。

157．铁扫帚 生荒野中。就地丛生。一本二三十茎，苗高三四尺，叶似苜蓿叶而细长，又似细叶胡枝子叶，亦短小，开小白花。其叶味苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水浸去苦味，油盐调食。

158．山小菜 生密县山野中。科苗高二尺余，就地丛生，叶似酸浆子叶而窄小，面有细纹脉，边有锯齿，色深绿，又似桔梗叶，颇长艄。味苦。

救饥 采叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。

159. 羊角苗 又名羊奶科，亦名合钵儿，俗名婆婆针扎儿，又名纽丝藤，一名过路黄。生田野下湿地中。拖藤蔓而生，茎色青白，叶似马兜零叶而长大，又似山药叶，亦长大，面青背颇白，皆两叶相对生，茎叶折之，俱有自汁出，叶间出穗，开五瓣小白花，结角似羊角状，中有白穰。其叶味甘微苦。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸去苦味邪气，淘净，油盐调食。

160．耧斗菜 生辉县太行山山野中。小科苗就地丛生，苗高一尺许，茎梗细弱，叶似牡丹叶而

小，其头颇团。味甜。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

161．瓯菜 生辉县山野中。就地作小科苗，生茎叉，叶似山苋菜叶而有锯齿，又似山小菜叶，其锯齿比之却小。味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

162．变豆菜 生辉县太行山山野中。其苗叶初作地摊(音滩)科生，叶似地牡丹叶极大，五花叉，锯齿尖，其后叶中分生茎叉，稍叶颇小，上开白花。其叶味甘。

救饥 采叶煠熟，作成黄色，换水淘净，油盐调食。

163．和尚菜 田野处处有之。初生搨地布叶，叶似野天茄儿叶而大，背微红紫色后撺苗高二三尺，叶似砦莶叶，短小而尖，又似红落藜叶而色不红，结子如灰菜子。叶味辛酸，微咸。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸去邪味，淘净，油盐调食。或晒干燥食亦可。或云不可多食久食，令人面肿。

164．萎蕤 本草一名女萎，一名荧，一名地节，一名玉竹，一名马熏。生太山山谷，及舒州、滁州、均州，今南阳府马鞍山亦有。苗高一二尺，茎班，叶似竹叶，阔短而肥厚，叶尖处有黄点，又似百合叶，却颇窄小，叶下结青子，如椒粒大，其根似黄精而小异，节上有须。味甘，性平，无毒。

救饥 采根，换水煮极熟，食之。

治病 文具本草草部条下。

165．百合 一名重箱，一名摩罗，一名中逢花，一名强瞿。生荆州山谷，今处处有之。苗高数尺，干粗如箭，四面有叶如鸡距，又似大柳叶而宽，青色稀疎，叶近茎微紫，茎端碧白，开淡黄白花，如石榴觜而大，四垂向下覆长蕊，花心有檀色，每一颠须五六花，子色圆如梧桐子，生于枝叶间，每叶一子，不在花中，此又异也。根色白，形如松子壳，四向攒生，中间出苗，又如葫蒜，重迭生二三十瓣。味甘，性平，无毒。一云有小毒。又有一种开红花，名山丹，不堪用。

救饥 采根煮熟，食之甚益人气。又云蒸过，与蜜食之。或为粉，尤佳。

治病 文具本草草部条下。

166．天门冬 俗名万岁藤，又名娑罗树，本草一名颠勒，或名地门冬，或名筵门冬，或名巅棘，或名淫羊食，或名管松。生奉高山谷，及建州、汉州，今处处有之。春生藤蔓，大如钗股，长至丈余，延附草木上，叶如茴香，极尖细而疎滑，有逆刺，亦有涩而无刺者，其叶如丝杉而细散，皆名天门冬。夏生白花，亦有黄花及紫花者，秋结黑子，在其根枝傍，入伏后无花，暗结子，其根白，或黄紫色，大如手指，长二三寸，大者为胜。其生高地，根短味甜，气香者上。其生水侧下地者，叶细似蕴而微黄，根长而味多苦，气臭者下，亦可服。味苦、甘，性平、大寒，无毒。垣衣、地黄及贝母为之使，畏曾青。服天门冬误食鲤鱼中毒，浮萍解之。

救饥 采根，换水浸去邪味，去心煮食，或晒干煮熟，入蜜食尤佳。

治病 文具本草草部条下。

167．章柳根 本草名商陆，一名募(音汤)根，一名夜呼，一名白昌，一名当陆，一名章陆，《尔雅》谓之蓫薚(音逐汤)，《广雅》谓之马尾，《易》滑之苋陆。生咸阳川谷，今处处有之。苗高三四尺，干粗似鸡冠花干，微有线楞，色微紫赤，叶青如牛舌，微阔而长，根如人形者有神。亦有赤白

二种，花赤根亦赤，花白根亦白，赤者不堪服食，伤人，乃至痢血不已。白者堪服食。又有一种名赤昌，苗叶绝相类，不可用，须细辨之。商陆味辛、酸。一云味苦，性平，有毒。一云性冷。得大蒜良。

救饥 取白色根切作片子，煠熟，换水浸洗净，淡食，得大蒜良。凡制，薄切，以东流水浸二宿，捞出，与豆叶隔间入甑蒸，从午至亥，如无叶，用豆依法蒸之亦可。花白者年多，仙人采之作脯，可为下酒。

治病 文具本草草部商陆条下。

168. 沙参 一名知母，一名苦心，一名志取，一名虎须，一名白参，一名识美，一名文希。生河内川谷及冤句般阳续山，并淄、齐、潞、随、归州，而江淮、荆湖州郡皆有，今辉县太行山边亦有之。苗长一二尺，从生崖坡间，叶似枸杞叶，微长而有叉牙锯齿，开紫花，根如葵根，赤黄色，中正白，实者佳。味微苦，性微寒，无毒。恶防已，反藜芦。又有杏叶沙参及细叶沙参，气味与此相类，但《图经》内不曾该载此二种叶苗形容，未敢并入本条，今皆另条开载。

救饥 掘根，浸洗极净，换水煮去苦味，再以水煮极熟，食之。

治病 文具本草草部条下。

169. 麦门冬 本草云：秦名羊韭，齐名爱韭，楚名马韭，越名羊蓍，一名禹葭(音加)，一名禹余粮。生随州、陆州及函谷堤坂土石间，久废处有之，今辉县山野中亦有。叶似韭叶而长，冬夏长生，根如秌(音矿)麦而白色，出江宁者小润，出新安者大白，其大者苗如鹿葱，小者如韭。味甘，性平、微寒，无毒。地黄、车前为之使，恶款冬、苦瓠、苦芙，畏木耳、苦参、青蘘(乌老切)。

救饥 采根，换水浸去邪味，淘洗净，蒸熟，去心食。

治病 文具本草草部条下。

170. 苎根 旧云闽蜀江浙多有之，今许州人家田同中亦有种者。皮可绩布。苗高七八尺，一科十数茎，叶如楮叶而不花叉，面青背白，上有短毛，又似苏子叶，其叶间出细穗，花如白杨而长，每一朵凡十数穗，花青白色，子熟茶褐色，其根黄白色，如手指粗，宿根地中至春自生，不须藏种。荆扬间一岁二三刈，剥其皮，以竹刀刮其表，厚处自脱，得里如筋者煮之，用缉。以苎近蚕种之，则蚕不生。根味甘，性寒。

救饥 采根，刮洗去皮，煮极熟，食之甜美。

治病 文具本草草部条下。

171. 苍术 一名山蓟，一名山姜，一名山连，一名山精。生郑山、汉中山谷，今近郡山谷亦有，嵩山、茅山者佳。苗淡青色，高二三尺，茎作蒿簳，叶抪茎而生，稍叶似棠叶，脚叶有三五叉，皆有锯齿小刺，开花紫碧色，亦似刺蓟花，或有黄白花者，根长如指大而肥实，皮黑茶褐色。味苦、甘。一云味甘、辛，性温，无毒。防风、地榆为之使。

救饥 采根，去黑皮，薄切，浸二三宿，去苦味，煮熟食，亦作煎饵。久服轻身，延年不饥。

治病 文具本草草部条下。

172. 菖蒲 一名尧韭，一名昌阳。生上洛池泽及蜀郡严道，戎、卫、衡州并嵩岳石碛上，今池泽处处有之。叶似蒲而匾，有脊，一如剑刃，其根盘屈有节，状如马鞭簳，大根傍引三四小根，一寸九节者良，节尤密者佳。亦有十二节者，露根者不可用。又一种名兰荪，又谓溪荪，根形气色极似石上菖蒲，叶正如蒲，无脊，俗谓之菖蒲，生于水次，失水则枯。其菖蒲味辛，性温，无毒。秦

皮、秦艽为之使，恶地胆、麻黄。不可犯铁，令人吐逆。

救饥 采根，肥大节稀，水浸去邪味，制造作果食之。

治病 文具本草草部条下。

173.葍子根 俗名打碗花，一名兔儿苗，一名狗儿秧，幽蓟间谓之燕葍根，千叶者呼为缠枝牡丹，亦名穣花。生平泽中，今处处有之。延蔓而生，叶似山药叶而狭小，开花状似牵牛花，微短而圆，粉红色，其根甚多，大者如小筋粗，长一二尺，色白。味甘，性温。

救饥 采根，洗净蒸食之。或晒干杵碎，炊饭食亦好。或磨作面，作烧饼蒸食皆可。久食则头晕，破腹间食则宜。

174.莪蒫(音冒嫂)根 俗名面碌碡(音禄轴)。生水边下湿地。其叶就地丛生，叶似蒲叶而肥短，叶背如剑脊样，叶丛中间撺葶，上开淡粉红花，俱皆六瓣，花头攒开如伞盖状，结子如韭花蓇葖(音骨突)，其根如鹰爪黄连样，色似墐泥色。味甘。

救饥 采根，揩去皴(音逡)毛，用水淘净，蒸熟食。或晒干，炒熟食。或磨作面蒸食皆可。

175.野胡萝卜 生荒野中。苗叶似家胡萝卜，俱细小，叶间撺生茎叉，稍头开小白花，众花攒开如伞盖状，比蛇床子花头又大，结子比蛇床子亦大，其根比家胡萝卜尤细小。味甘。

救饥 采根，洗净蒸食，生食亦可。

176.绵枣儿 一名石枣儿。出密县山谷中，生石间。苗高三五寸，叶似韭叶而阔，瓦陇样，叶中撺葶出穗，似鸡冠苋穗而细小，开淡粉红花，微带紫色，结小蒴儿，其子似大蓝子而小，黑色，根类独颗蒜，又似枣形而白。味甜，性寒。

救饥 采取根，添水久煮极熟，食之。不换水煮，食后腹中鸣，有下气。

177.土圞儿 一名地栗子。出新郑山野中。细茎延蔓而生，叶似菉豆叶，微尖艄，每三叶攒生一处，根似土瓜儿根微团。味甜。

救饥 采根，煮熟食之。

178.野山药 生辉县太行山山野中。妥(他果切)藤而生，其藤似葡萄条稍细，藤颇紫色，其叶似家山药叶而大，微尖，根比家山药极细瘦，甚硬，皮色微赤。味微甜，性温、平，无毒。

救饥 采根，煮熟食之。

治病 今人与本草草部下薯蓣同用。

179.金瓜儿 生郑州田野中。苗似初生小葫芦叶而极小，又似赤雹儿叶，茎方。茎叶俱有毛刺，每叶间出一细藤，延蔓而生，开五瓣尖碗子黄花，结子如马瓝(音雹)大，生青熟红，根形如鸡弹，微小，其皮土黄色，内则青白色。味微苦，性寒。与酒相反。

救饥 掘取根，换水煮，浸去苦味，再以水煮极熟，食之。

180.细叶沙参 生辉县太行山山冲间。苗高一二尺，茎似蒿簳(音秆)，叶似石竹子叶而细长，又似水蓑（与莎同，音梭)衣叶，亦细长，稍间开紫花，根似葵根而粗，如拇(音母)指大，皮色灰，中间白色。味甜，性微寒。本草有沙参，苗叶茎状，所说与此不同，未敢并入条下，今另为一条，开载于此。

救饥 掘取根，洗净，煮熟食之。

治病 与本草草部下沙参同用。

181．鸡腿儿 一名翻白草。出钧州山野中。苗高七八寸，细长，锯齿叶硬(玉诤切)厚，背白，其叶似地榆叶而细长，开黄花，根如指大，长三寸许，皮赤内白，两头尖艄。味甜。

救饥 采根煮熟食，生吃亦可。

182．山蔓菁 出钧州山野中。苗高一二尺，茎叶皆莴苣色，叶似桔梗叶，颇长艄而不对生，又似山小菜叶，微窄，根形类沙参，如手指粗，其皮灰色，中间白色。味甜。

救饥 采根煮熟食，生亦可食。

183．老鸦蒜 生水边下湿地中。其叶直生，出土四垂，叶状似蒲而短，背起剑脊，其根形如蒜瓣。味甜。

救饥 采根煠熟，水浸淘净，油盐调食。

184. 山萝卜 生山谷间，田野中亦有之。苗高五七寸，四散分生茎叶，其叶似菊叶而阔大，微有艾香，每茎五七叶排生如一大叶，稍间开紫花，根似野胡萝卜根而黪白色。味苦。

救饥 采根煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。

185. 地参 又名山蔓菁。生郑州沙岗间。苗高一二尺，叶似初生桑科小叶，微短，又似桔梗叶，微长，开花似铃铎样，淡红紫色，根如拇指大，皮色苍，肉黪白色。味甜。

救饥 采根煮食。

186. 獐牙菜 生水边。苗初搨 地生，叶似龙须菜叶而长窄，叶头颇团而不尖，其叶嫩薄，又似牛尾菜叶，亦长窄，其根如茅根而嫩，皮色灰黑。味甜。

救饥 掘根，洗净煮熟，油盐调食。

187. 鸡儿头苗 生祥符西田野中。就地妥(他果切)秧生，叶甚稀疏，每五叶攒生，状如一叶，其叶花叉，有小锯齿，叶间生蔓，开五瓣黄花，根叉甚多，其根形如香附子而须长，皮黑肉白。味甜。

188. 雀麦 本草一名燕麦，一名蘥(音药)。生于荒野林下，今处处有之。苗似燕麦而又细弱，结穗像麦穗而极细小，每穗又分作小叉穗十数个，子甚细小。味甘，性平，无毒。

救饥 采子，舂去皮，捣作面蒸食。作饼食亦可。

治病 文具本草草部条下。

189．回回米 本草名苡薏人，一名解蠡(音离)，一名屋菼(音毯)，一名起实，一名䔢(音缙)，俗名草珠儿，又呼为西番蜀秫(音蜀述)。生真定平泽及田野，交趾生者子最大，彼土人呼为䔢珠，今处处有之。苗高三四尺，叶似黍叶而稍大，开红白花，作穗子，结实青白色，形如珠而稍长，故名薏珠子。味甘，微寒，无毒。今人俗亦呼为菩提子。

救饥 采实，舂取其中仁煮粥食。取叶煮饮亦香。

治病 文具本草草部苡薏仁条下。

190．蒺藜子 本草一名旁通，一名屈人，一名止行，一名犲(音柴)羽，一名升推，一名即藜，一名茨。生冯翊平泽或道傍，今处处有之。布地蔓生，细叶，开小黄花，结子有三角刺人是也。性苦、辛，性温、微寒，无毒。乌头为之使。又有一种白蒺藜，出同州沙苑，开黄紫花，作荚子，结子状

如腰子样，小如黍粒，补肾药多用。味甘，有小毒。

救饥 收子炒微黄，捣去刺，磨面作烧饼，或蒸食皆可。

治病 文具本草草部条下。

191. 苘子 本草名蔄(与荣同)实。处处有之，北人种以打绳索。苗高五六尺，叶似苧叶而短薄，微有毛涩，开金黄花，结实壳，似蜀葵实壳而圆大，俗呼为苘馒头，子黑色如豍豆大。味苦，性平，无毒。

救饥 采嫩苘馒头，取子生食。子坚实时收取子，浸去苦味，晒干磨面食。

治病 文具本草草部蔄实条下。

192. 稗子 有二种，水稗生水田边，旱稗生田野中。今皆处处有之。苗叶似䅟子，叶色深绿，脚叶颇带紫色，稍头出匾穗，结子如黍粒大，茶褐色。味微苦，性微温。

救饥 采子，捣米煮粥食，蒸食尤佳，或磨作面食皆可。

193. 䅟子 生水田中及下湿地内。苗叶似稻，但差短，稍头结穗，仿佛稗子穗，其子如黍粒大，茶褐色。味甘。

救饥 采子，捣米煮粥，或磨作面蒸食亦可。

194. 川谷 生汜水县田野中。苗高三四尺，叶似初生薥秫(音蜀述)叶微小，叶间丛开小黄白花，结子似草珠儿微小。味甘。

救饥 采子捣为米，生用冷水淘净后，以滚水汤三五次，去水下锅，或作粥，或作炊饭食，皆可。亦堪造酒。

195. 莠草子 生田野中。苗叶似谷而叶微瘦，稍间结茸(音戎)细毛穗，其子比谷细小，舂米类折米，熟时即收，不收即落。味微苦，性温。

救饥 采莠穗，揉(音柔)取子捣米，作粥或作水饭，皆可食。

196. 野黍 生荒野中。科苗皆类家黍，而茎叶细弱，穗甚瘦小，黍粒亦极细小。味甜，性微温。

救饥 采子，舂(音冲)去粗糠，或捣或磨面，蒸糕食，甚甜。

197. 鸡眼草 又名掐(音恰)不齐，以其叶用指甲掐之，作劐(音霍)不齐，故名。生荒野中。搨地生，叶如鸡眼大，似三叶酸浆叶而圆，又似小虫儿卧草叶而大，结子小如粟粒，黑茶褐色。味微苦，气味与槐相类，性温。

救饥 采子，捣取米，其米青色，先用冷水淘净，却以滚水汤三五次，去水下锅，或煮粥，或作炊饭食之，或磨面作饼食亦可。

198. 燕麦 田野处处有之。其苗似麦，攛(七官切)葶，但细弱，叶亦瘦细，抪(音布)茎而生，结细长穗，其麦粒极细小。味甘。

救饥 采子，舂去皮，捣磨为面食。

199. 泼盘 一名托盘。生汝南荒野中，陈蔡间多有之。苗高五七寸，茎叶有小刺，其叶仿佛似艾叶，稍团，叶背亦白，每三叶攒生一处，结子作穗，如半柿大，类小盘堆石榴颗状，下有蒂承，如柿蒂形。味甘酸，性温。

救饥 以泼盘颗粒红熟时采食之，彼土人取以当果。

200. 丝瓜苗 人家园篱边多种之。延蔓而生，叶似栝楼叶而花叉又大，每叶间出一丝藤，缠附草木上，茎叶间开五瓣大黄花，结瓜，形如黄瓜而大，色青，嫩时可食，老则去皮，内有丝缕，可以擦洗油腻器皿。味微甜。

救饥 采嫩瓜，切碎煠熟，水浸淘净，油盐调食。

201. 地角儿苗 一名地牛儿苗。生田野中。搨地生，一根就分数十茎，其茎甚稠，叶似胡豆叶微小，叶生茎面，每攒四叶对生作一处，茎傍另又生葶，稍头开淡紫花，结角似连翘角而小，中有子，状似䓍豆颗。味甘。

救饥 采嫩角生食，硬角煮熟食豆。

202. 马瓟(音雹)儿 生田野中。就地拖秧而生，叶似甜瓜叶极小，茎蔓亦细，开黄花，结实比鸡弹微小。味微酸。

救饥 摘取马瓟熟者食之。

203. 山黧豆 一名山豌豆。生密县山野中。苗高尺许，其茎窊面剑脊，叶似竹叶而齐短，两两对生，开淡紫花，结小角儿，其豆匾如䓍豆。味甜。

救饥 采取角儿煮食，或打取豆食皆可。

204. 龙芽草 一名瓜香草。生辉县鸭子口山野间。苗高一尺余，茎多涩毛，叶形如地棠叶而宽大，叶头齐团，每五叶或七叶作一茎排生，叶茎脚上又有小芽叶，两两对生，稍间出穗，开五瓣小圆黄花，结青毛蓇葖，有子大如黍粒。味甜。

救饥 收取其子，或捣或磨作面食之。

205. 地稍瓜 生田野中。苗长尺许，作地摊科生，叶似独扫叶而细窄光硬，又似沙蓬叶亦硬，周围攒茎而生，茎叶间开小白花，结角长大如莲子，两头尖艄(音哨)，又似鸦嘴形，名地稍瓜。味甘。

救饥 其角嫩时，摘取煠食，角若皮硬，剥取角中嫩穰，生食。

206. 锦荔枝 又名癞葡萄。人家园篱边多种之。苗引藤蔓，延附草木生，茎长七八尺，茎有毛涩，叶似野葡萄叶，而花叉多，叶间生细丝蔓，开五瓣黄碗子花，结实如鸡子大，尖艄纹绉，状似荔枝而大，生青熟黄，内有红瓤。味甜。

救饥 采荔枝黄熟者，食瓤。

207. 鸡冠果 一名野杨梅。生密县山谷中。苗高五七寸，叶似泼盘叶而小，又似鸡儿头叶微团，开五瓣黄花，结实似红小杨梅状。味甜酸。

救饥 采取其果红熟者食之。

208. 羊蹄苗 一名东方宿，一名连虫陆，一名鬼目，一名蓄，俗呼猪耳朵。生陈留川泽，今所在有之。苗出搨地生，后撺生茎叉，高二尺余，其叶狭长，颇似莴苣而色深青，又似大蓝叶微阔，茎节间紫赤色，其花青白成穗，其子三棱，根似牛旁而坚实。味苦，性寒，无毒。

救饥 采嫩苗叶熟，水浸淘净苦味，油盐调食。其子熟时，打子捣为米，以滚水汤三五次，淘净下锅，作水饭食，微破腹。



治病 文具本草草部条下。

209．苍耳 本草名葈(音徙)耳，俗名道人头，又名喝起草，一名胡葈，一名地葵，一名葹(音诗)，一名常思，一名羊负来，《诗》谓之卷耳，《尔雅》谓之苓耳。生安陆川谷及六安田野，今处处有之。叶青白类粘糊菜叶，茎叶稍间结实，比桑椹短小而多刺。其实味苦、甘，性温。叶味苦、辛，性微寒，有小毒。又云无毒。

救饥 采嫩苗叶煠熟，换水浸去苦味，淘净，油盐调食。其子炒微黄，捣去皮，磨为面，作烧饼，蒸食亦可。或用子熬油点灯。

治病 文具本草草部葈耳条下。

210．姑娘菜 俗名灯笼儿，又名挂金灯，本草名酸浆，一名醋浆。生荆楚川泽及人家田园中，今处处有之。苗高一尺余，苗似水莨而小，叶似天茄儿叶窄小，又似人苋叶，颇大而尖，开白花，结房如囊，似野西瓜蒴，形如撮口布袋，又类灯笼样，囊中有实，如樱桃大，赤黄色。味酸，性平、寒，无毒。叶味微苦。别条又有一种三叶酸浆草，与此不同，治证亦别。

救饥 采叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。子熟摘取食之。

治病 文具本草草部酸浆条下。

211.土茜苗 本草根名茜根，一名地血，一名茹藘(音闾)，一名茅蒐(音搜)，一名蒨(与茜同)。生乔山川谷，徐州人谓之牛蔓，西土出者佳，今北土处处有之，名土茜根，可以染红。叶似枣叶形，头尖下阔，纹脉竖直，茎方，茎叶俱涩，四五叶对生节间，茎蔓延附草木，开五瓣淡银褐花，结子小如菉豆粒，生青熟红，根紫赤色。味苦，性寒，无毒。一云味甘。一云味酸。畏鼠姑。叶味微酸。

救饥 采叶煠熟，水浸作成黄色，淘净，油盐调食。其子红熟摘食。

治病 文具本草草部茜根条下。

212．王不留行 又名剪金草，一名禁宫花，一名剪金花。生太山山谷，今祥符沙岗间亦有之。苗高一尺余，其茎对节生叉，叶似石竹子叶而宽短，抪茎对生，脚叶似槐叶而狭长，开粉红花，结蒴如松子大，似罂粟壳样，极小，有子如葶苈子大而黑色，味苦、甘，性平，无毒。

救饥 采嫩叶煠熟，换水淘去苦味，油盐调食。子可捣为面食。

治病 文具本草草部条下。

213．白薇 一名白幕，一名薇草，一名春草，一名骨美。生平原川谷，并陕西诸郡及滁州，今钧州密县山野中亦有之。苗高一二尺，茎叶俱青，颇类柳叶而阔短，又似女娄脚叶，而长硬毛涩，开花红色，又云紫花，结角似地稍瓜而大，中有白瓤，根状如牛膝根而短，黄白色。味苦、咸，性平、大寒，无毒。恶黄耆、大黄、大戟、干姜、干漆、山茱萸、大枣。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。并取嫩角煠熟，亦可食。

治病 文具本草草部条下。

214. 蓬子菜 生田野中，所在处处有之。其苗嫩时，茎有红紫线楞，叶似碱（音减）蓬叶微细，苗老结子，叶则生出叉刺，其子如独扫子大。苗叶味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食，晒干煠食尤佳。及采子，捣米青色，或煮粥，或磨面作饼蒸食皆可。

215．胡枝子 俗亦名随军茶。生平泽中。有二种，叶形有大小，大叶者类黑豆叶，小叶者茎类

蓍草，叶似苜蓿叶而长大，花色有紫白，结子如粟粒大，气味与槐相类。性温。

救饥 采子，微舂即成米，先用冷水淘净，复以滚水汤三五次，去水下锅，或作粥，或作炊饭皆可，食加野菉豆，味尤佳。及采嫩叶蒸晒为茶，煮饮亦可。

216．米布袋 生田野中。苗搨地生，叶似泽漆叶而窄，其叶顺茎排生，稍头攒结三四角，中有子，如黍粒大，微匾。味甜。

救饥 采角取子，水淘洗净，下锅煮食。其嫩苗叶煠熟，油盐调食，亦可。

217．天茄儿苗 生田野中。苗高二尺许，茎有线楞，叶似姑娘草叶而大，又似和尚菜叶却小，开五瓣小白花，结子似野葡萄大，紫黑色。味甜。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸去邪味，淘净，油盐调食。其子熟时亦可摘食。

治病 今人传说，采叶傅贴肿毒金疮，拔毒。

218．苦马豆 俗名羊尿胞。生延津县郊野中，在处亦有之。苗高二尺许，茎似黄耆苗，茎上有细毛，叶似胡豆叶微小，又似蒺藜叶却大，枝叶间开红紫花，结壳如拇指项大，中间多虚，俗呼为羊尿胞，内有子如苘(音顷)子大，茶褐色。子叶俱味苦。

救饥 采叶煠熟，换水浸去苦味，淘净，油盐调食。及取子水浸淘去苦味，晒干，或磨或捣为面，作烧饼蒸食皆可。

219．猪尾把苗 一名狗脚菜。生荒野中。苗长尺余，叶似甘露儿叶而甚短小，其头颇齐，茎叶皆有细毛，每叶间顺条开小白花，结小蒴儿，中有子，小如粟粒，黑色。苗叶味甜。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。子可捣为面食。

220．黄精苗 俗名笔管菜，一名重楼，一名菟竹，一名鸡格，一名救穷，一名鹿竹，一名萎蕤，一名仙人余粮，一名垂珠，一名马箭，一名白及。生山谷，南北皆有之，嵩山、茅山者佳。根生肥地者大如拳，薄地者犹如拇指。叶似竹叶，或两叶，或三叶，或四五叶，俱皆对节而生。味甘，性平，无毒。又云，茎光滑者谓之太阳之草，名曰黄精，食之可以长生。其叶不对节，茎叶毛钩子者，谓之太阴之草，名曰钩吻，食之入口立死。又云，茎不紫花不黄为异。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。山中人采根，九蒸九暴，食甚甘美。其蒸暴用瓮去底，安釜上，装置黄精令满，密盖蒸之，令气溜，即暴之，如此九蒸九暴，令极熟，若不熟，则刺人喉咽。久食长生辟谷。其生者，若初服，只可一寸半，渐渐增之。十日不食他食，能长服之，止三尺，服三百日后。尽见鬼神，饵必升天。又云，花实极可食，罕得见，至难得。

治病 文具本草草部条下。

221．地黄苗 俗名婆婆奶，一名地髓，一名芐(音户)，一名芑(音杞)。生咸阳川泽，今处处有之。苗初搨地生，叶如山白菜叶而毛涩，叶面深青色，又似芥菜叶而不花叉，比芥菜叶颇厚，叶中撺茎，上有细毛，茎稍开筒子花。红黄色，北人谓之牛奶子花，结实如小麦粒，根长四五寸，细如手指，皮赤黄色。味甘、苦，性寒，无毒。恶贝母，畏芜荑，得麦门冬、清酒良。忌铁器。

救饥 采叶煮羹食。或捣绞根汁，搜面作饦饦及冷淘食之。或取根浸洗净，九蒸九暴，任意服食。或煎以为煎食。久服轻身不老，变白延年。

治病 文具本草草部条下。

222．牛旁子 本草名恶实，未去萼名鼠粘子，俗名夜叉头，根谓之牛菜。生鲁山平泽，今处处有之。苗高二三尺，叶如芋叶，长大而涩，花淡紫色，实似葡萄而褐色，外壳如栗梂而小，多刺，鼠过之则缀惹不可脱，故名。壳中有子，如半麦粒而匾小，根长尺余，粗如拇指，其色灰黪。味辛，性平。一云味甘，无毒。

救饥 采苗叶煠熟，水浸去邪气，淘洗净，油盐调食。及取根水浸洗净，煮熟食之。久食甚益人，身轻耐老。

救饥 文具本草草部恶实条下。

223．远志 一名棘菀，一名葽(音腰)绕，一名细草。生太山及冤句川谷，河、陕、商、齐、泗州亦有，俗传夷门远志最佳，今密县梁家冲山谷间多有之。苗名小草，叶似石竹子叶，又极细，开小紫花，亦有开红白花者，根黄色，形如蒿根，长及一尺许，亦有根黑色者。根叶俱味苦，性温，无毒。得茯苓、冬葵子、龙骨良，杀天雄、附子毒，畏珍珠、藜芦、蜚蠊、齐蛤、蛴螬。

救饥 采嫩苗叶煠熟。换水浸去苦味，淘净，油盐调食。及掘取根，换水煮浸，淘去苦味，去心，再换水煮极熟，食之。不去心，令人心闷。

治病 文具本草草部条下。

224．杏叶沙参 一名白面根。生密县山野中。苗高一二尺，茎色青白，叶似杏叶而小，边有叉牙，又似山小菜叶，微尖而背白，稍间开五瓣白碗子花，根形如野胡萝卜，颇肥，皮色灰黪，中间白色。味甜，性微寒。本草有沙参，苗叶根茎，其说与此形状皆不同，未敢并入条下，乃另开于此。其杏叶沙参又有开碧色花者。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。掘根，换水煮食亦佳。

治病 与本草草部下沙参同用。

225．藤长苗 又名旋菜。生密县山坡中。拖蔓而生，苗长三四尺余，茎有细毛，叶似滴滴金叶而窄小，头颇齐，开五瓣粉红大花，根似打碗花根。根叶皆味甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水淘净，油盐调食。掘根，换水煮熟亦可食。

226．牛皮消 生密县山野中。拖蔓而生，藤蔓长四五尺，叶似马兜零叶，宽大而薄，又似何首乌叶，亦宽大，开白花，结小角儿，根类葛根而细小，皮黑肉白。味苦。

救饥 采叶煠熟，水浸去苦味，油盐调食。及取根，去黑皮，切作片，换水煮去苦味，淘洗净，再以水煮极熟食之。

227．菹草 即水藻也。生陂塘及水泊中。茎如粗线，长三四尺，叶形似柳叶而狭长，故名柳叶菹，又有叶似蓬子叶者，根粗如钗股而色白。味微咸，性微寒。

救饥 捞取茎叶连嫩根，拣择洗淘洁净，剉碎，煠熟，油盐调食。或加少米煮粥食，尤佳。

228．水豆儿 一名葳菜。生陂塘水泽中。其茎叶比菹草又细，状类细线，连绵不绝，根如钗股而色白，根下有豆，如退皮菉豆瓣。味甜。

救饥 采秧及根豆，择洗洁净，煮食。生腌食亦可。

229．草三奈 生密县梁家冲山谷中。苗高一尺许，叶似蓑草而狭长，开小淡红花，根似鸡爪形而粗，亦香。其味甘，微辛。

救饥 采根，换水煮食，近根嫩白袴叶亦可煠食。

230. 水葱 生水边及浅水中。科苗仿佛类家葱，而极细长，稍头结莆葖，仿佛类葱莆葖而小，开黪白花，其根类葱根，皮色紫黑。根苗俱味甘。微咸。

救饥 采嫩苗连根拣择洗净，煠熟，水浸淘净，油盐调食。

231. 蒲笋 本草名其苗为香蒲，即甘蒲也。一名睢，一名醮，俚俗名此蒲为香蒲，谓菖蒲为臭蒲。其香蒲水边处处有之，根比菖蒲根极肥大而少节，其叶初未出水时，叶茎红白色，采以为笋，后撺梗于丛叶中，花抱梗端，如武士捧杵，故俚俗谓蒲棒，蒲黄即花中蕊屑也，细若金粉，当欲开时，有便取之，市廛间亦采之，以蜜搜作果食货卖，甚益小儿。味甘，性平，无毒。

救饥 采近根白笋，拣剥洗净，煠熟，油盐调食。蒸食亦可。或采根，刮去粗皴(七伦切)，晒干磨面，打饼蒸食皆可。

治病 文具本草草部香蒲及蒲黄条下。

232. 芦笋 其苗名苇子草，本草有芦根，《尔雅》谓之葭蕐(上音佳下是種切)。生下湿陂泽中。其状都似竹、但差小，而叶抱茎生，无枝叉，花白，作穗如茅花，根如竹根，亦差小而节疎。露出浮水者不堪用。味甘，一云甘、辛，性寒。

救饥 采嫩笋煠熟，油盐调食。其根甘甜，亦可生咂食之。

治病 文具本草草部芦根条下。

233. 茅芽根 本草名茅根，一名兰根，一名茹根，一名地菅(音奸)，一名地筋，一名兼杜，又名白茅菅，其芽一名茅针。生楚地山谷，今田野处处有之。春初生苗，布地如针，夏生白花，茸茸然，至秋而枯，其根至洁白，亦甚甘美。根性寒，茅针性子，花性温，俱味甘，无毒。

救饥 采嫩芽，剥取嫩穰食，甚益小儿。及取根咂食甜味。久服利人，服食此可断谷。

治病 文具本草草部茅根条下。

234. 葛根 一名鸡齐根，一名鹿藿，一名黄斤。生汶山川谷，及成州、海州、浙江，并澧鼎之间，今处处有之。苗引藤蔓，长二三丈，茎淡紫色，叶颇似楸叶而小，色青，开花似豌豆花，粉紫色，结实如皂荚而小，根形如手臂。味甘，性平，无毒。一云性冷。杀野葛、巴豆百药毒。

救饥 掘取根入土深者，水浸洗净，蒸食之。或以水中揉出粉，澄滤成块，蒸煮皆可食。及采花晒干煠食亦可。

治病 文具本草草部条下。

235. 何首乌 一名野苗，一名交藤，一名夜合，一名地精，一名陈知白，又名桃柳藤，亦名九真藤。出顺州南河县，其岭外江南诸州及虔州皆有，以西洛、嵩山、归德、柘城县者为胜，今钧州密县山谷中亦有之。蔓延而生，茎蔓紫色，叶似山药叶而不光，嫩叶间开黄白花，似葛勒花，结子有棱，似荞麦而极细小，如粟粒大，根大者如拳，各有五楞瓣，状似甜瓜样，中有花纹，形如鸟兽山岳之状者极珍。有赤白二种，赤者雄，白者雌。又云，雄者苗叶黄白，雌者赤黄色。一云雄苗赤，生必相对，远不过三四尺，夜则苗蔓相交，或隐化不见。凡修合药，须雌雄相合服，有验。宜偶日服，二四六八日是也。其药本无名，因何首乌见藤夜交，采服有功，因以采人为名耳。又云，其为仙草，五十年者如拳大。号山奴，服之一年，髭发乌黑；一百年如碗大，号山哥，服之一年，颜色红悦；百五十年如盆大，号山伯，服之一年，齿落重生；二百年如斗栲栳大，号山翁，服之一年，颜如童子，行及奔马；三百年如三斗栲栳大，号山精，服之一年，延龄，纯阳之体，久服成地仙。又云，其头九数者，服之乃仙。味苦、涩，性微温，无毒。一云味甘。茯苓为之使，酒下最良。忌

铁器、猪羊血及猪肉、无鳞鱼，与萝卜相恶，若并食，令人髭鬓早白，肠风多热。

救饥 掘根，洗去泥土，以苦竹刀切作片，米泔浸经宿，换水煮去苦味，再以水淘洗净，或蒸或煮食之。花亦可煠食。

治病 文具本草草部条下。

236．瓜楼根 俗名天花粉，本草有栝楼实，一名地楼，一名果蠃(音裸)，一名天瓜，一名泽姑，一名黄瓜。生弘农川谷及山阴地，今处处有之。入土深者良，生卤地者有毒。诗所谓果蓏(音裸)之实是也。根亦名白药，大者细如手臂，皮黄肉白，苗引藤蔓，叶似甜瓜叶而作花叉，有细毛，开花似葫芦花，淡黄色，实在花下，大如拳，生青熟黄。根味苦，性寒，无毒。枸杞为之使，恶干姜，畏牛膝、干漆，反乌头。

救饥 采根，削皮至白处，寸切之，水浸，一日一次换水，浸经四五日取出，烂捣研，以绢袋盛之，澄滤令极细如粉。或将根晒干，捣为面，水浸澄滤二十余遍，使极腻如粉。或为烧饼、或作煎饼、切细面皆可食。采栝楼穰煮粥食，极甘。取子炒干捣烂，用水熬油用亦可。

治病 文具本草草部栝楼条下。

237．砖子苗 一名关子苗。生水边。苗似水葱而粗大内实，又似蒲葶，稍开碎白花，结穗似水莎草穗，紫赤色，其子如黍粒大，根似蒲根而坚实。味甜，子味亦甜。

救饥 采子磨面食。及采根，择洗净，换水煮食，或晒干磨为面食亦可。

238．菊花 一名节华，一名日精，一名女节，一名女华，一名女茎，一名更生，一名周盈，一名傅延年，一名阴成生。雍州川泽及邓、衡、齐州田野，今处处有之。味苦、甘，性平，无毒。术、枸杞、桑根白皮为之使。

救饥 取茎，紫气香而味甘者，采叶煠食，或作羹皆可。青茎而大，气味作蒿苦者不堪食，名苦薏。其花亦可煠食，或炒茶食。

治病 文具本草草部条下。

239．金银花 木草名忍冬，一名鹭鸶藤。一名左缠藤，一名金钗股，又老翁须，亦名忍冬藤。旧不载所出州土，今辉县山野中亦有之。其藤凌冬不凋，故名忍冬草。附树延蔓而生，茎微紫色，对节生叶，叶似薜荔叶而青，又似水茶臼叶，头微团而软，背颇涩，又似黑豆叶而大，开花五出，微香，蒂带红色，花初开白色，经一二日则色黄，故名金银花。本草中不言善治痈疽发背，近代名人用之奇效。味甘，性温，无毒。

救饥 采花煠熟，油盐调食。及采嫩叶，换水煮熟，浸去邪气，淘净，油盐调食。

治病 文具《外科精要》及本草草部忍冬条下。

240．望江南 其花名茶花儿。人家园圃中多种。苗高贰尺许，茎微淡赤色。叶似槐叶而肥大微尖，又似胡苍耳叶，颇大，及似皂角叶亦大，开五瓣金黄花，结角长三寸许。叶味微苦。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。花可炒食，亦可煠食。

治病 今人多将其子作草决明子代用。

241．大蓼 生密县梁家冲山谷中。拖藤而生，茎有线楞而颇硬，对节分生茎叉，叶亦对生，叶似山蓼叶，微短而拳曲，节间开白花。其叶味苦微辣。

救饥 采叶煠熟，换水浸去辣味，作成黄色，淘洗净。油盐调食。花亦可煠食。

242. 黑三棱 旧云河、陕、江淮、荆、襄间皆有之，今郑州贾峪山涧水边亦有。苗高三四尺，叶似菖蒲叶而厚大，背皆三棱剑脊，叶中撺葶，葶上结实，攒为刺球，状如楮桃样而大，颗瓣甚多，其颗瓣形似草决明子而大，生则青，熟则红黄色，根状如乌梅而颇大，有须蔓延相连，比京三棱体微轻，治疗并同。其葶味甜。根味苦，性平，无毒。

救饥 采嫩葶，剥去粗皮，煠熟，油盐调食。

治病 文具本草草部京三棱条下。

243. 荇丝菜 又名金莲儿，一名藕蔬菜。水中拖蔓而生，叶似初生小荷叶，近茎有椏劐(音鸦霍)，叶浮水上，叶中撺茎，上开金黄花。茎味甜。

救饥 采嫩茎煠熟，油盐调食。

244. 水慈菰 俗呼为剪刀草，又名箭搭草。生水中。其茎面窊背方，背有线楞，其叶三角，似剪刀形。叶中撺生茎叉，稍间开三瓣白花，黄心，结青蓇葖，如青楮桃状，颇小，根类葱根而粗大。其味甜。

救饥 采近根嫩笋茎煠熟，油盐调食。

245. 茭笋 本草有菰根，又名菰蒋草，江南人呼为茭草，俗又呼为茭白。生江东池泽，水中及岸际，今在处水泽边皆有之。苗高二三尺，叶似蔗荻，又似茅叶而长大阔厚，叶间撺葶，开花如苇，结实青子，根肥，剥取嫩白笋可啖，久根盘厚生菌（音窘），细嫩，亦可啖，名菰菜。三年已上，心中生葶如藕，白软，中有黑脉，甚堪啖，名菰首。味甘，性大寒，无毒。

救饥 采茭菰笋，煠熟，油盐调食。或采子舂为米，合粟煮粥食之，甚济饥。

治病 文具本草草部菰根条下。

246. 茶树 本草有茗、苦樣(与茶字同)。图经云生山南汉中山谷，闽、浙、蜀、荆、江湖、淮南山中皆有之，惟建州北苑数处产者，性味独与诸方不同，今密县梁家冲山谷间亦有之。其树大小皆类栀子，春初生芽，为雀舌、麦颗，又有新芽，一发便长寸余，微粗如针，渐至环脚、软枝条之类，叶老则似水茶，白叶而长，又似初生青冈、橡叶而少光泽。又云，冬生叶可作羹饮，世呼早采者为樣(与茶字同)，晚取者为茗，一名荈(音喘)，蜀人谓之苦樣，今通谓之茶，茶、荼声近，故呼之。又有研治作饼，名为腊茶者。皆味甘、苦，性微寒，无毒。加茱萸、葱、姜等良。又别有一种，蒙山中顶上清峰茶，云春分前后，多聚人力，候雷初发声，并手齐采，若得四两，服之即为地仙。

救饥 采嫩叶或冬生叶，可煮作羹食，或蒸焙作茶，皆可。

治病 文具本草木部茗苦樣条下。

247. 夜合树 本草名合欢，一名合昏。生益州及雍洛山谷，今钧州、郑州山野中亦有之。木似梧桐，其枝甚柔弱，叶似皂荚叶，又似槐叶，极细而密，互相交结，每一风来，辄似相解，了不相牵缀。其叶至暮而合，故名合昏。花发红白色，瓣上若丝，茸然散垂，结实作荚子，极薄细。味甘，性平，无毒。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘净，油盐调食，晒干煠食尤好。

治病 文具本草木部合欢条下。

248. 木槿树 本草云木槿如小葵，花淡红色，五叶成一花，朝开暮敛．花与枝两用，湖南北人家多种植为篱障，亦有千叶者，人家园圃多栽种。性平，无毒，叶味甜。

救饥 采嫩叶煠熟，冷水淘净，油盐调食。

治病 文具本草木部条下。

249. 白杨树 本草白杨树皮，旧不载所出州土，今处处有之。此木高大，皮白似杨，故名。叶圆如梨，肥大而尖，叶背甚白，叶边锯齿状，叶蒂小，无风自动也。味苦，性平，无毒。

救饥 采嫩叶煠熟，作成黄色，换水淘去苦味，洗净，油盐调食。

治病 文具本草木部条下。

250. 黄栌 生商洛山谷，今钧州新郑山野中亦有之。叶圆，木黄，枝茎色紫赤，叶似杏叶而圆大。味苦，性寒，无毒。木可染黄。

救饥 采嫩叶煠熟，水淘去苦味，油盐调食。

治病 文具本草木部条下。

251. 椿树芽 本草有椿木、樗木，旧不载所出州土，今处处有之。二木形十大抵相类，椿木实而叶香可啖，樗木疏而气臭，膳夫熬去其气，亦可啖。北人呼樗为山椿，江东人呼为虎目，叶脱处有痕如樗蒲子，又如眼目，故得此名。夏中生荚，樗之有花者无荚，有荚者无花，荚常生臭樗上，未见椿上有荚者，然世俗不辨椿樗之异，故俗名为椿荚，其实樗荚耳。其无花不实，木大端直为椿。有花而荚，木小干多迁矮者为樗。椿味苦，有毒。樗味苦，有小毒，性温。一云性热，无毒。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

治病 文具本草木部椿木、樗木及椿荚条下。

252. 椒树 本草蜀椒，一名南椒，一名巴椒，一名蓎藙(音唐毅)。生武都川谷及巴郡，归、峡、蜀川、陕洛间人家园圃多种之。高四五尺，似茱萸而小，有针刺，叶似刺蘼叶微小，叶坚而滑，可煮食，甚辛香。结实无花，但生于叶间，如豆颗而圆，皮紫赤。此椒江淮及北土皆有之，茎实皆相类，但不及蜀中者皮肉厚、腹里白、气味浓烈耳。又云，出金州西城者佳。味辛，性温、大热，有小毒。多食令人乏气。口闭者杀人。十月勿食椒，损气伤心，令人多忘。杏仁为之使，畏款冬花。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。椒颗调和百味，香美。

治病 文具本草木部蜀椒条下。

253. 椋子树(上音良) 本草有椋子木，旧不载所出州土，今密县山野中亦有之。其树有大者，木则坚重，材堪为车辋，初生作科条，状类荆条，对生枝叉，叶似柿叶而薄小，两叶相当，对生，开白花，结子细圆。如牛李子，大如豌豆，生青熟黑。味甘、咸，性平，无毒。叶味苦。

救饥 采叶煠熟，水浸淘去苦味，洗净，油盐调食。

治病 文具本草木部条下。

254. 云桑 生密县山野中。其树枝叶皆类桑，但其叶如云头花叉，又似木栾树叶微阔，开细青黄花。其叶味微苦。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸淘去苦味，油盐调食。或蒸晒作茶尤佳。

255. 黄楝树 生郑州南山野中。叶似初生椿树叶而极小，又似楝叶，色微带黄，开花紫赤色，结子如豌豆大，生青，熟亦紫赤色。叶味苦。

救饥 采嫩芽叶煠熟，换水浸去苦味，油盐调食。蒸芽曝干，亦可作茶煮饮。

256．冻青树 生密县山谷间。树高丈许，枝叶似枸骨子树而极茂盛，凌冬不凋，又似樝(音柤)子树叶而小，亦似穁芽叶微窄，头颇团而不尖，开白花，结子如豆粒大，青黑色。叶味苦。

救饥 采芽叶煠熟，水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

257.穁(上音冗)芽树 生辉县山野中。科条似槐条，叶似冬青叶微长，开白花，结青白子。其叶味甜。

救饥 采嫩叶煠熟，水淘净，油盐调食。

258．月芽树 又名芿(音仍)芽。生田野中。茎似槐条，叶似歪头菜叶微短，稍硬，又似穁芽叶，颇长艄，其叶两两对生。味甘微苦。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

259．女儿茶 一名牛李子，一名牛筋子。生田野中。科条高五六尺，叶似郁李子叶而长大，稍尖，叶色光滑，又似白棠子叶，而色微黄绿，结子如豌豆大，生则青，熟则黑茶褐色。其叶味淡、微苦。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。亦可蒸暴，作茶煮饮。

260．省沽油 又名珍珠花。生钧州风谷顶山谷中。科条似荆条而圆，对生枝叉，叶亦对生，叶似驴驼布袋叶而大，又似葛藤叶却小，每三叶攒生一处，开白花，似珍珠色。叶味甘，微苦。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

261．白槿树 生密县梁家冲山谷中。树高五七尺，叶似茶叶，而甚阔大光润，又似初生青冈叶而无花叉，又似山格刺树叶亦大，开白花。其叶味苦。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸去苦味，油盐调食。

262．回回醋 一名淋朴樕。生密县韶华山山野中。树高丈余，叶似兜栌树叶而厚大，边有大锯齿，又似厚椿叶而亦大，或三叶或五叶排生一茎，开白花，结子大如豌豆，熟则红紫色。味酸。叶味微酸。

救饥 采叶煠熟，水浸去酸味，淘净，油盐调食。其子调和汤味如醋。

263．槭树芽(槭音色) 生钧州风谷顶山谷间。木高一二丈，其叶状类野葡萄叶，五花尖叉，亦似绵花叶而薄小，又似丝瓜叶却甚小，而淡黄绿色，开白花，叶味甜。

救饥 采叶煠熟，以水浸作成黄色，换水淘净，油盐调食。

264．老叶儿树 生密县山野中。树高六七尺，叶似茶叶而窄瘦尖艄，又似李子叶而长。其叶味甘，微涩。

救饥 采叶煠熟，水浸去涩味，淘洗净，油盐调食。

265．青杨树 在处有之，今密县山野间亦多有，其树高大，叶似白杨树叶而狭小。色青，皮亦颇青，故名青杨。其叶味微苦。

救饥 采叶煠熟，水浸作成黄色，换水淘净，油盐调食。

266．龙柏芽 出南阳府马鞍山中。此木久则亦大，叶似初生橡栎(音历)小叶而短。味微苦。

救饥 采芽叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。

267．兜栌树 生密县梁家冲山谷中。树甚高大，其木枯朽极透，可作香焚，俗名坏香。叶似回回醋树叶而薄窄，又似花楸树叶却少花叉，叶皆对生。味苦。

救饥 采嫩芽叶煠熟，水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

268．青冈树 旧不载所出州土，今处处有之。其木大而结橡斗者为橡栎(音历)，小而不结橡斗者为青冈。其青冈树枝叶条干皆类橡栎，但叶色颇青，而少花叉。味苦，性平，无毒。

救饥 采嫩叶煠熟，以水浸渍（音自），作成黄色，换水淘洗净，油盐调食。

269．檀树芽 生密县山野中。树高一二丈，叶似槐叶而长大，开淡粉紫花。叶味苦。

救饥 采嫩芽叶煠熟，换水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

270．山茶科 生中牟土山田野中。科条高四五尺，枝梗灰白色，叶似皂荚叶而团，又似槐叶，亦团。四五叶攒生一处，叶甚稠密。味苦。

救饥 采嫩叶煠熟，水淘洗净，油盐调食。亦可蒸晒干，做茶煮饮。

271. 木葛 生新郑县山野中。树高丈余，枝似杏枝，叶似杏叶而团，又似葛根叶而小。味微甜。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

272．花楸树 生密县山野中。其树高大，叶似回回醋叶微薄，又似兜栌树叶，边有锯齿叉。其叶味苦。

救饥 采嫩芽叶煠熟，换水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

273．白辛树 生荥阳塔儿山岗野间。树高丈许，叶似青檀树叶，颇长而薄，色微淡绿，又似月芽树叶而大，色亦差淡。其叶味甘，微涩。

救饥 采叶煠熟，水浸淘去涩味，油盐调食。

274．木栾树 生密县山谷中。树高丈余。叶似楝叶而宽大，稍薄，开淡黄花，结薄壳，中有子，大如豌豆，乌黑色，人多摘取串作数珠。叶味淡甜。

救饥 采嫩芽叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。

275.乌棱树 生密县梁家冲山谷中。树高丈余，叶似省沽油树叶而背白，又似老婆布鞊叶，微小而艄，开白花，结子如梧桐子大，生青，熟则乌黑。其叶味苦。

救饥 采叶煠熟，换水浸去苦味，作过，淘洗净，油盐调食。

276．刺楸树 生密县山谷中。其树高大，皮色苍白，上有黄白斑点，枝梗间多有大刺，叶似楸叶而薄。味甘。

救饥 采嫩芽叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

277．黄丝藤 生辉县太行山山谷中。条类葛条，叶似山格刺叶而小，又似婆婆枕头叶颇硬，背微白，边有细锯齿。味甜。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

278．山格刺树 生密县韶华山山野中。作科条生，叶似白槿树叶，颇短而尖艄(音肖)，又似茶树叶而阔大，及似老婆布鞊叶亦大。味甘。

救饥 采叶煠熟，水浸作成黄色，淘洗净，油盐调食。

279．統(杭去声)树 生辉县太行山山谷中。其树高丈余，叶似槐叶而大，却颇软薄，又似檀树叶而薄小，开淡红色花，结子如绿豆大，熟则黄茶褐色。其叶味甜。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

280．报马树 生辉县太行山山谷间。枝条似桑条色，叶似青檀叶而大，边有花叉。又似白辛叶，颇大而长硬。叶味甜。

救饥 采嫩叶煠熟，水淘净，油盐调食，硬叶煠熟，水浸作成黄色，淘去涎沫，油盐调食。

281．椵树 生辉县太行山山谷间。树甚高大，其木细腻，可为卓器。枝叉对生，叶似木槿叶而长大微薄，色颇淡绿，皆作五花桠(音鸦)叉，边有锯齿，开黄花，结子如豆粒大，色青白。叶味苦。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

282．臭蕻(烘去声) 生密县杨家冲山谷中。科条高四五尺，叶似杵瓜叶而尖艄(音哨)，又似金银花叶亦尖艄，五叶攒生如一叶，开花白色。其叶味甜。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净。油盐调食。

283．坚荚树 生辉县太行山山谷中。其树枝干坚劲，可以作棒，皮色乌黑，对分枝叉，叶亦对生，叶似拐枣叶而大，微薄，其色淡绿，又似土栾树叶，极大而光润，开黄花，结小红子。其叶味苦。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。

284．臭竹树 生辉县太行山山野中。树甚高大，叶似楸叶而厚，颇艄(音哨)，却少花叉，又似拐枣叶亦大，其叶面青背白。味甜。

救饥 采叶煠熟，水浸去邪臭气味，油盐调食。

285．马鱼儿条 俗名山皂角。生荒野中。叶似初生刺蘼花叶而小，枝梗色红，有刺似棘针微小。叶味甘，微酸。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。

286．老婆布鞊 生钧州风谷顶山野间。科条淡苍黄色，叶似匙头样，色嫩绿而光俊，又似山格刺叶却小。味甘，性平。

救饥 采叶煠熟，水浸作过。淘净，油盐调食。

287．蕤核树 俗名蕤李子。生函谷川谷及巴西，河东皆有，今古崤关西茶店山谷间亦有之。其木高四五尺，枝条有刺，叶细似枸杞叶而尖长，又似桃叶而狭小，亦薄，花开白色，结子红紫色，附枝茎而生，状类五味子。其核仁味甘。性温、微寒，无毒。具果味甘、酸。

救饥 摘取其果红紫色熟者，食之。

治病 文具本草木部条下。

288．酸枣树 《尔雅》谓之樲枣。出河东川泽，今城垒坡野间多有之。其木似枣而皮细，茎多

棘刺，叶似枣叶微小，花似枣花，结实紫红色，似枣而圆小，核中仁微扁，名酸枣仁，入药用。味酸，性平。一云性微热。恶防已。

救饥 采取其枣，为果食之。亦可酿酒，熬作烧酒饮。未红熟时采取煮食亦可。

治病 文具本草木部条下。

289. 橡子树 本草橡实，栎(音历)木子也，其壳一名杼(上与切)斗。所在山谷有之。木高二三丈，叶似栗叶而大，开黄花，其实橡也。有梂彚(音胃)。自裹其壳，即橡斗也。橡实味苦、涩，性微温，无毒。其壳斗可染皂。

救饥 取子，换水浸煮十五次，淘去涩味，蒸极熟，食之。厚肠胃，肥健人，不饥。

治病 文具本草木部橡实条下。

290. 荆子 本草有牡荆实，一名小荆实，俗名黄荆。生河间、南阳、冤句山谷，并眉州、蜀州、平寿、都乡高岸及田野中。今处处有之，即作箠杖者。作科条生，枝茎坚劲，对生枝叉，叶似麻叶而疎短，又有叶似榛叶而短小，却多花叉者，开花作穗，花色粉红，微带紫，结实大如黍粒而黄黑色。味苦，性温，无毒。防风为之使，恶石膏、乌头。陶隐居《登真隐诀》云：荆木之华叶，通神见鬼精。

救饥 采子，换水浸淘去苦味，晒干，捣磨为面，食之。

治病 文具本草木部牡荆实条下。

291. 实枣儿树 本草名山茱萸，一名蜀枣，一名鸡足，一名魃(音妓)实，一名鼠矢。生汉中川谷及琅琊、冤句、东海承县、海州，今钧州密县山谷中亦有之。木高丈余，叶似榆叶而宽，稍团，纹脉微粗，开淡黄白花，结实似酸枣大，微长，两头尖艄，色赤，既干则皮薄。味酸，性平、微温，无毒。一云味咸、辛，大热。蓼实为之使，恶桔梗、防风、防已。

救饥 摘取实枣红熟者食之。

治病 文具本草木部山茱萸条下。

292. 孩儿拳头 本草名荚蒾(音迷)，一名击蒾，一名羿先。旧不著所出州土，但云所在山谷多有之，今辉县太行山山野中亦有。其木作小树，叶似木槿而薄，又似杏叶颇大，亦薄涩，枝叶间开黄花，结子似溲疏，两两切并，四四相对，数对共为一攒，生则青，熟则赤色。味甘、苦，性子，无毒。盖檀榆之类也。其皮堪为索。

救饥 采子红熟者食之，又煮枝汁少加米作粥，甚美。

治病 文具本草木部荚蒾条下。

293. 山蔾儿 一名金刚树，又名铁刷子。生钧州山野中。科条高三四尺，枝条上有小刺，叶似杏叶，颇团小，开白花，结实如葡萄颗大，熟则红黄色。味甘酸。

救饥 采果食之。

294. 山里果儿 一名山里红，又名映山红果。生新郑县山野中。枝茎似初生桑条，上多小刺，叶似菊花叶稍团，又似花桑叶，亦团，开白花，结红果，大如樱桃。味甜。

救饥 采树熟果食之。

295. 无花果 生山野中，今人家园圃中亦栽。叶形如葡萄叶，颇长硬而厚，梢作三叉，枝叶间生果，初则青小，熟大，状如李子，色似紫茄色。味甜。

救饥 采果食之。

治病 今人传说，治心痛，用叶煎汤服，甚效。

296. 青舍子条 生密县山谷间。科条微带柿黄色。叶似胡枝子叶而光俊微尖，枝条梢间开淡粉紫花，结子似枸杞子微小，生则青，而后变红，熟则紫黑色。味甜。

救饥 采摘其子紫熟者食之。

297. 白棠子树 一名沙棠梨儿，一名羊奶子树，又名剪子果。生荒野中。枝梗似棠梨树枝而细，其色微白，叶似棠叶而窄小，色亦颇白，又似女儿茶叶却大而背白，结子如豌豆大。味酸甜。

救饥 其子甜熟时摘取食之。

298. 拐枣(上古买切) 生密县梁家冲山谷中。叶似楮叶而无花叉，却更尖艄，面多纹脉，边有细锯齿，开淡黄花，结实状似生姜拐叉而细短，深茶褐色，故名拐枣。味甜。

救饥 摘取拐枣成熟者食之。

299. 木桃儿树 生中牟土山间。树高五尺余，枝条上气脉积聚为疙瘩（音达）状，类小桃儿，极坚实，故名木桃。其叶似楮叶而狭小，无花叉，却有细锯齿，又似青檀叶，梢间另又开淡紫花，结子似梧桐子而大，熟则淡银褐色。味甜可食。

救饥 采取其子熟者食之。

300. 石冈橡 生汜水西茶店山谷中。其木高丈许，叶似橡栎叶，极小而薄边，有锯齿而少花叉，开黄花，结实如橡斗而极小。味涩微苦。

救饥 采实，换水煮五七水，令极熟，食之。

301. 水茶臼 生密县山谷中。科条高四五尺，茎上有小刺，叶似大叶胡枝子叶而有尖，又似黑豆叶而光厚，亦尖，开黄白花，结果如杏大，状似甜瓜瓣而色红。味甜酸。

救饥 果熟红时摘取食之。

302. 野木瓜 一名八月樝，又名杵瓜。出新郑县山野中。蔓延而生，妥(他果切)附草木上，叶似黑豆叶微小，光泽，四五叶攒生一处，结瓜如肥皂大。味甜。

救饥 采嫩瓜换水煮食，树熟者亦可摘食。

303. 土栾树 生汜水西茶店山谷中。其木高大坚劲，人常采斫以为秤杆，叶似木葛叶，微狭而厚，背颇白，微毛，又似青杨叶亦窄，开淡黄花，结子小如豌豆而扁，生则青色，熟则紫黑色。味甘。

救饥 摘取其实紫熟者食之。

304. 驴驼布袋 生郑州沙岗间。科条高四五尺，枝梗微带赤黄色，叶似郁李子叶，颇大而光，又似省沽油叶而尖，颇齐，其叶对生，开花色白，结子如菉豆大，两两并生，熟则色红。味甜。

救饥 采红熟子食之。

305. 婆婆枕头 生钧州密县山坡中。科条高三四尺，叶似樱桃叶而长艄，开黄花，结子如菉豆大，生则青，熟红色。味甜。

救饥 采熟红子食之。

306．吉利子树 一名急藤子科。荒野处处有之。科条高五六尺，叶似野桑叶而小，又似樱桃叶亦小，枝叶间开五瓣小尖花，碧玉色，其心黄色，结子如椒粒大，两两并生，熟则红色。味甜。

救饥 其子熟时，采摘食之。

307．枸杞 一名杞根，一名枸忌，一名地辅，一名羊乳，一名却暑，一名仙人杖，一名西王母杖，一名地仙苗，一名托卢，或名天精，或名却老，一名枸檵(音继)，一名苦杞，俗呼为甜菜子，根名地骨。生常山平泽，今处处有之。其茎干高三五尺，上有小刺，春生苗，叶如石榴叶而软薄，茎叶间开小红紫花，随便结实，形如枣核，熟则红色。味微苦，性寒，根大寒，子微寒，无毒。一云味甘，平。白色无刺者良。陕西枸杞长一二丈，围数寸，无刺，根皮如厚朴，甘美异于诸处，生子如樱桃，全少核，曝干如饼，极烂有味。

救饥 采叶煠熟，水淘净，油盐调食，作羹食皆可。子红熟时亦可食。若渴，煮叶作饮，以代茶饮之。

治病 文具本草木部条下。

308．柏树 本草有柏实。生太山山谷及陕州、宜州，其乾州者最佳，密州侧柏叶尤佳，今处处有之。味甘，一云味甘、辛，性平，无毒。叶味苦，一云味苦、辛，微温，无毒。牡蛎及桂、瓜子为之使，畏菊花、羊蹄草，诸石及面曲。

救饥 列仙传云，赤松子食柏子，齿落更生。采柏叶新生并嫩者，换水浸其苦味，初食苦涩，入蜜或枣肉和食尤好，后稍易吃，遂不复饥，冬不寒，夏不热。

治病 文具本草木部柏实条下。

309．皂荚树 生雍州川谷及鲁之邹县，怀、孟产者为胜，今处处有之。其木极有高大者，叶似槐叶、瘦长而尖，枝间多刺，结实有三种，形小者为猪牙皂荚，良，又有长六寸及尺二者，用之当以肥厚者为佳。味辛、咸，性温，有小毒。柏实为之使，恶麦门冬，畏空青、人参、苦参。可作沐药，不入汤。

救饥 采嫩芽煠熟，换水浸洗淘净，油盐调食。又以子不以多少，炒舂去赤皮，浸软煮熟，以糖渍之，可食。

治病 文具本草木部条下。

310．楮桃树 本草名楮实，一名榖(音构)实。生少室山，今所在有之。树有二种，一种皮有班花纹，谓之斑榖，人多用皮为冠，一种皮无花纹，枝叶大相类，其叶似葡萄叶，作瓣叉，上多毛涩而有子者为佳。其桃如弹大，青绿色，后渐变深红色，乃成熟。浸洗去穰，取中子入药。一云皮班者是楮皮，白者是楮皮，可作纸。实味甘，性寒。叶味甘，性凉。俱无毒。

救饥 采叶并楮桃带花，煠烂，水浸过，握干作饼，焙熟食之。或取树熟楮桃红蕊食之，甘美。不可久食，令人骨软。

治病 文具本草木部楮实条下。

311. 柘树 本草有柘木。旧不载所出州土,今北土处处有之。其木坚劲，皮纹细密，上多白点，枝条多有刺，叶比桑叶甚小而薄，色颇黄淡，叶稍皆三叉，亦堪饲蚕。绵柘刺少，叶似柿叶微小,枝叶间结实，状如褚桃而小，熟则亦有红蕊。味甘、酸。叶味甘、微苦。柘木味甘，性温，无毒。

救饥 采嫩叶煠熟，以水浸洳，作成黄色，换水浸去邪味，再以水淘净，油盐调食。其实红熟，甘酸可食。

治病 文具本草木部条下。

312. 木羊角科 又名羊桃科，一名小桃花。生荒野中。紫茎，叶似初生桃叶，光俊，色微带黄，枝间开红白花，结角似豇豆角，甚细而尖艄，每两角并生一处，味微苦酸。

救饥 采嫩稍叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。嫩角亦可煠食。

313. 青檀树 生中谋南沙岗间。其树枝条有纹细薄，叶形类枣叶，微尖艄，背白而涩，又似白辛树叶微小，开白花，结青子，如梧桐子大。叶味酸涩，实味甘酸。

救饥 采叶煠熟，水浸淘去酸味，油盐调食。其实成熟，亦可摘食。

314. 山茴树 生密县梁家冲山谷中。树高丈余，叶似初生茼叶，又似芙蓉叶而小，又似牵牛花叶，叶肩两傍却又有角叉，开白花，结子如枸杞子大，熟则紫黑色，味甘酸，叶味苦。

救饥 采叶煠熟，水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。其子熟时，摘取食之。

315. 藤花菜 生荒野中沙岗间。科条丛生，叶似皂角叶而大，又似嫩椿叶而小，浅黄绿色，枝间开淡紫花。味甘。

救饥 采花煠熟，水浸淘净，油盐调食。微焯过，晒干燥食，尤佳。

316.欛(音罢) 齿花 本名锦鸡儿，花又名酱瓣子。生山野间，人家园宅间亦多栽。叶似枸杞子叶而小，每四叶攒生一处，枝梗亦似枸杞，有小刺，开黄花，状类鸡形，结小角儿。味甜。

救饥 采花煠熟，油盐调食，炒熟吃茶亦可。

317. 楸树 所在有之，今密县梁家冲山谷中多有。树甚高大，其木可作琴瑟，叶类梧桐叶而薄小，叶梢作三角尖叉，开白花。味甘。

救饥 采花煠熟，油盐调食。及将花晒干，或煠或炒，皆可食。

318. 腊梅花 多生南方，今北土亦有之。其树枝条颇类李。其叶似桃叶而宽大，纹脉微粗，开淡黄花。味甘、微苦。

救饥 采花煠熟，水浸淘净，油盐调食。

319. 马棘 生荥阳岗野间。科条高四五尺，叶似夜合树叶而小，又似蒺藜叶而硬(玉诤切)，又似新生皂荚，科叶亦小，稍间开粉紫花，形状似锦鸡儿花，微小。味甜。

救饥 采花煠熟，水浸淘净，油盐调食。

320. 槐树芽 本草有槐实。生河南平泽，今处处有之。其木有极高大者，《尔稚》云，槐有数种，叶大而黑者名櫰(公回切) 槐，昼合夜开者名守宫槐，叶细而青绿者但谓之槐，其功用不言有别。开黄花，结实似豆角状。味苦、酸、咸，性寒，无毒。景天为之使。

救饥 采嫩芽煠熟，换水浸淘，洗去苦味，油盐调食。或采槐花，炒熟食之。

治病 文具本草木部槐实条下。

321.棠梨树 今处处有之。生荒野中，叶似苍术叶，亦有团叶者，有三叉叶者，叶边皆有锯齿，又似女儿茶叶，其叶色颇黪白，开白花，结棠梨如小楝子大，味甘、酸。花叶味微苦。

救饥 采花煠熟食，或晒干磨面，作烧饼食亦可。及采嫩叶煠熟，水浸淘净，油盐调食，或蒸晒



作茶亦可。其棠梨经霜熟时摘食，甚美。

322．文冠花 生郑州南荒野间。陕西人呼为崖木。树高丈许，叶似榆树叶而狭小，又似山茱萸叶，亦细短，开花仿佛似藤花而色白，穗长四五寸，结实状似枳壳而三瓣，中有子二十余颗，如肥皂角子，子中瓤如栗子，味微淡，又似米面，味甘可食。其花味甜，其叶味苦。

救饥 采花煠熟，油盐调食。或采叶煠熟，水浸淘去苦味，亦用油盐调食。及摘实取子，煮熟食瓤。

323．桑椹树 本草有桑根白皮。旧不载所出州土，今处处有之。其叶饲蚕，结实为桑椹，有黑白二种，桑之精英尽在于椹。桑根白皮东行根益佳，肥白者良，出上者不可用，杀人。味甘，性寒，无毒。制造忌铁器及铅。叶桠者名鸡桑，最堪入药。续断、麻子、桂心为之使。桑椹味甘，性暖。或云木白皮亦可用。

救饥 采桑椹熟者食之。或熬成膏，摊于桑叶上晒干，捣作饼收藏，或直取椹子晒干，可藏经年。及取椹子清汁置瓶中，封三二日即成酒，其色味似葡萄酒，甚佳。亦可熬烧酒，可藏经年，味力愈佳，其叶嫩老，皆可煠食。皮炒干磨面，可食。

治病 文具本草木部桑根白皮条下。

324．榆钱树 本草有榆皮，一名零榆。生颖川山谷、秦州，今处处有之。其木高大，春时未生叶，其枝条间先生榆荚，形状似钱而薄小，色白，俗呼为榆钱，后方生叶，似山茱萸叶而长，尖艄润泽。榆皮味甘，性平，无毒。

救饥 采肥嫩榆叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。其榆钱煮糜羹食佳，但令人多睡。或焯过，晒干备用，或为酱，皆可食。榆皮刮去其上干燥皴涩者，取中间软嫩皮剉碎，晒干，炒焙极干，捣磨为面，拌糠𪎊草末蒸食，取其滑泽易食。又云，榆皮与檀皮为末，服之令人不饥。根皮亦可捣磨为面食。

治病 文具本草木部榆皮条下。

325．竹笋 本草竹叶有篁(音谨，又音斤)竹叶、苦竹叶、淡竹叶。本经并不载所出州土，今处处有之。竹之类甚多，而入药者惟此三种，人多不能尽别。篁竹坚而促节，体圆而质劲，皮白如霜，作笛者有一种，亦不名篁竹。苦竹亦有二种，一种出江西及闽中，本极粗大，笋味甚苦，不可啖，一种出江浙，近地亦时有之，肉厚而叶长阔，笋微苦味，俗呼甜苦笋，食所最贵者，亦不闻入药用。淡竹肉薄，节间有粉，南人以烧竹沥者，医家只用此一品。又有一种薄壳者，名甘竹叶，最胜。又有实中竹、篁竹，并以笋为佳，于药无用。凡取竹沥，惟用淡竹、苦竹、篁竹尔。陶隐居云，竹实山蓝田，江东乃有花而无实，而顷来斑斑有实，状如小麦，堪可为饭。《图经》云，竹笋味甘，无毒。又云寒。

救饥 采竹嫩笋煠熟，油盐调食。焯过，晒干煠食尤好。

治病 文具本草木部竹叶条下。

326．野豌豆 生田野中。苗初就地拖秧而生，后分生茎叉，苗长二尺余，叶似胡豆叶稍大，又似苜蓿叶亦大，开淡粉紫花，结角似家豌豆角，但秕（音比）小。味苦。

救饥 采角煮食，或收取豆煮食，或磨面，制造食用，与家豆同。

327. 䓍豆 生平野中，北土处处有之。茎蔓延附草木上，叶似黑豆叶而窄小，微尖，开淡粉紫花，

结小角，其豆似黑豆，形极小。味甘。

救饥 打取豆，淘洗净，煮食，或磨为面，打饼蒸食皆可。

328．山扁豆 生田野中。小科苗高一尺许，稍叶似蒺藜叶微大，根叶比苜蓿叶颇长，又似初生豌豆叶，开黄花，结小匾角儿。味甜。

救饥 采嫩角煠食，其豆熟时，收取豆煮食。

329．回回豆 又名那合豆。生田野中。茎青，叶似蒺藜叶，又似初生嫩皂荚叶，而有细锯齿，开五瓣淡紫花，如蒺藜花样，结角如杏仁样而肥，有豆如牵牛子，微大。味甜。

救饥 采豆煮食。

330．胡豆 生田野间。其苗初搨地生，后分茎叉，叶似苜蓿叶而细，茎叶梢间开淡葱白褐花，结小角，有豆如䝁豆状。味甜。

救饥 采取豆煮食，或磨面食，皆可。

331．蚕豆 今处处有之，生田园中。科苗高二尺许，茎方，其叶状类黑豆叶，而团长光泽，纹脉竖直，色似豌豆，颇白，茎叶梢间开白花，结短角，其豆如豇豆而小，色赤茌。味甜。

救饥 采豆煮食，炒食亦可。

332．山菉豆 生辉县太行山车箱冲山野中。苗茎似家菉豆茎微细，叶比家菉豆叶狭窄尖艄，开白花，结角亦瘦小，其豆黪绿色。味甘。

救饥 采取其豆煮食，或磨面摊煎饼食，亦可。

333．荞麦苗 处处种之。苗高二三尺许，就地科叉生，其茎色红，叶似杏叶而软，微艄，开小白花，结实作三棱蒴儿。味甘、平，性寒，无毒。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。多食微泻。其麦或蒸，使气馏（音溜）于烈日中，晒令口开，舂取人煮作饭食，或磨为面，作饼蒸食皆可。

治病 文具本草米谷部条下。

334.御米花 本草名罂子粟，一名象谷，一名米囊，一名囊子。处处有之。苗高一二尺，叶似靛叶色而大，边皱，多有花叉，开四瓣红白花，亦有千叶花者结壳似骲(音雹）箭头，壳中有米数千粒，似葶苈子，色白，隔年种则佳。米味甘，性平，无毒。

救饥 采嫩叶煠熟，油盐调食。取米作粥，或与面作饼，皆可食。其米和竹沥煮粥，食之极美。

治病 文具木草米谷部罂子粟条下。

335．赤小豆 本草旧云江淮间多种莳，今北土亦多有之。苗高一二尺，叶似豇豆叶微团艄，开花似豇豆花微小，淡银褐色，有腐气，人故亦呼力腐婢，结角比菉豆角颇大，角之皮色微白带红，其豆有赤、白、黧色三种。味甘、酸，性平，无毒。合鲊食成消渴，为酱合鲊食成口疮，人食则体重。

救饥 采嫩叶煠熟，水淘洗净，油盐调食，明目。豆角亦可煮食。又法，赤小豆一升半，炒大豆黄一升半，焙，二味捣末，每服一合，新水下，日三服，尽三升，可度十一日不饥。又说，小豆食之，逐津液，行小便，久服则虚人，令人黑瘦枯燥。

治病 文具本草米谷部条下。



336. 山丝苗 本草有麻蕡，一名麻勃，一名荸(音字)，一名麻母。生太山川谷，今皆处处有之，人家园圃中多种莳，绩其皮以为布。苗高四五尺，茎有细线楞，叶形状似柳叶，而边皆有叉牙锯齿，每八九叶攒生一处，又似荆叶而狭，色深青，开淡黄白花，结实小如菉豆颗而匾。《图经》云：麻蕡，此麻上花勃勃者，味辛，性平，有毒。麻子味甘，性平、微寒，滑利，无毒。入土者损人。畏牡蛎、白薇，恶茯苓。

救饥 采嫩叶煠熟，换水浸去邪恶气味，再以水淘洗净，油盐调食。不可多食。亦不可久食，动风。子可炒食，亦可打油用。

治病 文具本草米谷部麻蕡条下。

337. 油子苗 本草有白油麻，俗名脂麻。旧不著所出州土，近处处有之，人家园圃中多种。苗高三四尺，茎方,窊面四楞，对节分生枝叉，叶类苏子叶而长，尖艄，边多花叉，叶间开白花，结四棱蒴儿，每蒴中有子四五十余粒。其子味甘、微苦，生则性大寒，无毒，炒熟则性热，压笮为油，大寒。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘洗净，油盐调食。其子亦可炒熟食，或煮食及笮为油食，皆可。

治病 文具本草米谷部白油麻条下。

338. 黄豆苗 今处处有之，人家田同中多种，苗高一二尺，叶似黑豆叶而大，结角比黑豆角稍肥大。其叶味甘。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。或摘角煮食，或收豆煮食，及磨为面食，皆可。

339. 刀豆苗 处处有之，人家园篱边多种之。苗叶似豇豆叶肥大，开淡粉红花，结角如皂角状而长，其形似屠刀样，故以名之。味甜微淡。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。豆角嫩时煮食。豆熟之时，收豆煮食，或磨面食，亦可。

340. 眉儿豆苗 人家园圃中种之。妥（他果切）蔓而生，叶似菉豆叶而肥大阔厚，润泽光俊，每三叶攒生一处。开淡粉紫花，结扁角，每角有豆止三四颗，其豆色黑匾而皆白眉，故名。味微甜。

救饥 采嫩苗叶煠食。豆角嫩时，采角煮食。豆成熟时，打取豆食。

341. 紫豇豆苗 人家园圃中种之。茎叶与豇豆同，但结角色紫，长尺许。味微甜。

救饥 采嫩苗叶煠熟，油盐调食。角嫩时，采角煮食，亦可做菜食。豆成熟时，打取豆食之。

342. 苏子苗 人家园圃中多种之。苗高二三尺，茎方,窊(五化切)面四楞，上有涩毛，叶皆对生，似紫苏叶而大，开淡紫花，结子比紫苏子亦大。味微辛、性温。

救饥 采嫩叶煠熟，换水淘洗净，油盐调食。子可炒食，亦可笮油用。

343. 豇豆苗 今处处有之，人家田园中多种。就地拖秧而生，亦延篱落，叶似赤小豆叶而极长艄，开淡粉紫花，结角长五七寸。其豆味甘。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。及采嫩角煠食亦可。其豆成熟时，打取豆食。

344. 山黑豆 生密县山野中。苗似家黑豆，每三叶攒生一处，居中大叶如菉豆叶，傍两叶似黑豆叶，微圆，开小粉红花，结角比家黑豆角极瘦小，具豆亦极细小。味微苦。

救饥 苗叶嫩时，采取煠熟，水淘去苦味，油盐调食。结角时，采角煮食，或打取豆食。

345. 舜芒谷 俗名红落藜。生田野，及人家田庄窠(音科) 上多有之。科苗高五余尺，叶似灰菜叶而大，微带红色，茎亦高粗，可为拄杖，其中心叶甚红，叶间出穗，结子如粟米颗，灰青色。味甜。

救饥 采嫩苗叶晒干，揉(音柔)去灰，煠熟，油盐调食。子可磨面。做烧饼蒸食。

346. 樱桃树 处处有之。古谓之含桃。叶似桑叶而狭窄，微软，开粉红花，结桃似郁李子而小，红色鲜明。味甘，性热。

救饥 采果红熟者食之。

治病 文具本草果部条下。

347. 胡桃树 一名核桃。生北土，旧云张骞从西域将来，陕洛间多有之，今钧郑间亦有。其树大株，叶厚而多阴，开花成穗，花色苍黄，结实外有青皮包之，状似梨，大熟时沤去青皮，取其核是。胡桃味甘，性平，一云性热，无毒。

救饥 采核桃沤去青皮，取瓤食之，令人肥健。

治病 文具本草果部条下。

348. 柿树 旧不载所出州土，今南北皆有之，然华山者皮薄而味甘珍，宣、歙、荆、襄、闽、广诸州，但生啖，不堪为干。椑柿，压丹石毒，乌柿，宣越者性温，诸柿食之皆善而益人，其树高一二丈，叶似软枣叶，颇小而头微团，结实种数甚多，有牛心柿、蒸饼柿、盖柿、塔柿、蒲楪红柿、黄柿、朱柿、椑柿。其干柿，火干者谓之乌柿。诸柿味甘，性寒，无毒。

救饥 摘取软熟柿食之。其柿未软者，摘取以温水醂(音揽)熟食之。粗心柿不可多食，令人腹痛。生柿弥冷，尤不可多食。

治病 文具本草果部条下。

349. 梨树 出郑州及宣城，今处处有。其树叶似棠叶而大，色青，开花白色，结实形样甚多。鹅梨出郑州，极大，味香美而浆多。乳梨出宣城，皮厚而肉实，味极长。水梨出北都，皮薄而浆多，味差短。又有消梨、紫煤梨、赤梨、甘棠、御儿梨、紫花梨、青梨、茅梨、桑梨之类，不能尽具其名。梨实味甘、微酸，性寒，无毒。

救饥 其梨结硬未熟时，摘取煮食。已经霜熟，摘取生食。或蒸食亦佳。或削其皮，晒作梨糁，收而备用，亦可。

治病 文具本草果部条下。

350. 葡萄 生陇西、五原、敦煌山谷，及河东，旧云汉张骞使西域得其种，还而种之，中国始有，盖北果之最珍者，今处处有之。苗作藤蔓而极长大，盛者一二本，绵被山谷，叶类丝瓜叶，颇壮，而边多花叉，开花极细，而黄白色，其实有紫白二色，形之圆锐亦二种，又有无核者。味甘，性平，无毒。又有一种蘡薁(音婴郁)，真相似，然蘡薁乃是千岁蘽，但山人一概收而酿酒。

救饥 采葡萄为果食之，又熟时取汁以酿酒饮。

治病 文具本草果部条下。

351. 李子树 本草有李核人。旧不载所出州土，今处处有之。其树大高丈余，叶似郁李子叶，微尖艄，而润泽光俊，开白花，结实种类甚多，见《尔雅》者有：休，无实李，李之无实者，一名赵李李。痤，接虑李，即今之麦李，细实有沟道，与麦同熟，故名之。驳，赤李，其子赤者是也。又有青李、绿李、赤李、房陵李、朱仲李、马肝李、黄李、紫李、水李，散见书传，美其味之可食，皆

不入药。今有穿条红、御黄子。其李实味甘、微苦，一云味酸。核人味苦，性平，俱无毒。

救饥 摘取李实色熟者食之。不可临水上食，亦不可和蜜食，损五脏。及与雀肉同食，和浆水食，令人霍乱涩气，多食令人虚热。

治病 文具本草果部李核人条下。

352. 木瓜 生蜀中并山阴兰亭，而宣州者佳，今处处有之。其树枝状似柰，花深红色，叶又似柿叶，微小而厚，《尔雅》谓之楙(音茂)，其实形如小瓜，又似栝楼而小，两头尖长，淡黄色。味酸，性温。无毒。

救饥 采成熟木瓜食之，多食亦不益人。

治病 文具本草果部条下。

353. 樝子树 旧不著所出州土，今巩县赵峰山野中多有之。树高丈许，叶似冬青树叶稍阔厚，背色微黄，叶形又类棠梨叶，但厚，结果似木瓜，稍闭，味酸、甜、微涩，性平。

救饥 果熟时采摘食之，多食损齿及筋。

治病 文具本草果部木瓜条下。

354. 郁李子 本草郁李人，一名爵李、一名车下李、一名雀梅，即奥(音郁)李也。俗名蔲(音欧)梨儿。生隰州高山川谷丘陵上，今处处有之。木高四五尺，枝条花叶皆似李，惟子小，其白或赤，结实似樱桃，赤色。其人味酸，性平，一云味苦、辛，其实味甘、酸，根性凉，俱无毒。

救饥 其实红熟时摘取食之，酸甜味美。

治病 文具本草木部郁李人条下。

355. 菱角 本草名芰（音伎）实，一名菱（音陵）。处处有之。水中拖蔓生，叶浮水上，三尖锯齿叶，开黄白花，花落而实生。实有二种，一种四角，一种两角，两角中又有嫩皮而紫色者，谓之浮菱，食之尤美。味甘，性平，无毒。一云性冷。

救饥 采菱角鲜大者，去壳生食。壳老及杂小者，煮熟食。或晒其实，火燔以为米充粮。作粉极白润，宜人。服食家蒸暴，蜜和饵之，断谷长生。又云，杂白蜜食，令人生虫。一云多食脏冷，损阳气，痿茎，腹胀满。暖姜酒饮，或含吴茱萸，咽津液即消。

治病 文具本草果部芰实条下。

356. 软枣 一名丁香柿，又名牛乳柿，又呼羊矢枣，《尔雅》谓之梬(音影)。旧不载所出州土，今北土多有之。其树枝叶条干皆类柿，而结实甚小，干熟则紫黑色。味甘，性温。一云微寒，无毒。多食动风，发冷风咳嗽。

救饥 采取软枣成熟者食之，其未熟，结硬时摘取，以温水渍养，醂(卢感切)去涩味，另以水煮熟食之。

357. 野葡萄 俗名烟黑。生荒野中，今处处有之。茎叶及实俱似家葡萄，但皆细小，实亦稀疏。味酸。

救饥 采葡萄颗紫熟者食之，亦中酿酒饮。

358. 梅杏树 生辉县太行山山谷中。树高丈余，叶似杏叶而小，又颇尖艄，微涩。边有细锯齿，开白花，结实如杏实大，生青熟则黄色。味微酸。

救饥 摘取黄熟梅果食之。



359．野樱桃 生钧州山谷中。树高五六尺，叶似李叶更尖，开白花，似李子花，结实比樱桃又小，熟则色鲜红。味甘、微酸。

救饥 摘取其果红熟者食之。

360. 石榴 本草名安石榴，一名丹若，《广雅》谓之若榴。旧云汉张骞使西域得其种还，今处处有之。木不甚高大，枝柯附干，自地便生作丛，种极易成，折其枝条，盘土中便生。其叶似枸杞叶而长，微尖，叶绿，微带红色，花有黄赤二色，实亦有甘酸二种，甘者可食，酸者人药。味甘、酸，性温，无毒。又有一种，子白，莹澈如水晶者，味亦甘，谓之水晶石榴。

救饥 采嫩叶煠熟，油盐调食。榴果熟时，摘取食之。不可多食，损人肺，及损齿令黑。

治病 文具本草果部条下。

361．杏树 木草有杏核人。生晋山川谷，今处处有之。其实有数种，黄而圆者名金杏，熟最早。扁而青黄者名木杏，其子皆人药：又小者名山杏，不堪入药。其树高丈余，叶颇圆，淡绿，颇带红色，叶似木葛叶而光嫩，微尖，开花色红，结实金黄色。核人味甘、苦，性温，冷利，有毒，得火良，恶黄芩、黄耆、葛根，解锡毒，畏蘘草。杏实味酸，性热。

救饥 采叶煠熟，以水浸渍作成黄色，换水淘净，油盐调食，其杏黄熟时摘取食。不可多食，令人发热，及伤筋骨。

治病 文具本草果部杏核人条下。

362．枣树 本草有大枣，干枣也。一名美枣，一名良枣。生枣出河东平泽及近北州郡，青、晋、绛、蒲州者特佳，江南出者，坚燥少肉。树高一二丈，叶似酸枣叶而大，比皂角叶亦大，尖艄光泽，叶间开青黄色小花，结实种数甚多，《尔雅》云：壶枣，江东呼枣大而锐上者为壶，壶犹瓠也。边，腰枣，云子细腰，又谓辘轳枣。櫅，白枣，即今枣子，白乃熟。遵，羊枣，实小而圆，紫黑色，俗又呼为羊矢枣。洗，大枣，河东猗氏县出大枣，如鸡卵。蹶泄，苦枣，云子味苦。皙，无实枣，云不著子者。还味，稔枣，云还味，短味也。又有水菱枣、御枣，即扑落苏也。又有牙枣，皆味甘美，其余不能尽别其名。大枣味甘，性子，无毒。杀乌头毒。牙齿有病人切忌食。生枣味甘、辛。多食令人寒热腹胀，羸瘦人不可食。蒸煮食，补肠胃，肥中益气。不宜合葱食。

救饥 嫩叶煠熟，水浸作成黄色，淘净，油盐调食。其枣红熟时摘取食之。其结生硬未红时，煮食亦可。

治病 文具本草果部大枣条下。

363．桃树 本草有桃核人。生太山川谷，河南、陕西出者尤大而美，今处处有之。树高丈余，叶状似柳叶而阔大，又多纹脉，开花红色，结实品类甚多，其油桃光小，金桃色深黄，昆仑桃肉深紫红色，又有饼子桃面桃、鹰嘴桃、雁过红桃、冻桃之类，名多不能尽载。山中有一种桃，正是《月令》中桃始华者，谓山桃，不堪食啖，但中人药。桃核人味苦、甘，性平，无毒。

救饥 采嫩叶煠熟，水浸作成黄色，换水淘净，油盐调食。桃实熟软时，摘取食之。其结硬未熟时，亦可煮食。或切作片，晒千为糁，收藏备用，

治病 文具本草果部桃核人条下。

364．沙果子树 一名花红。南北皆有，今中牟岗野主亦有之，人家园圃亦多栽种。树高丈余，叶似樱桃叶而色深绿，又似急藤(音梅) 子叶而大，开粉红花，似桃花瓣，微长不尖，结实似李而甚大。味甘、微酸。



救饥 摘取红熟果食之。嫩叶亦可煠熟，油盐调食。

365．芋苗 本草一名土芝，俗名芋头。生田野中，今处处有之，人家多栽种。叶似小荷叶而偏长不圆，近蒂边皆有一劐儿，根状如鸡弹大，皮色茶褐，其中白色，味辛，性平，有小毒。叶冷，无毒。

救饥 本草芋有六种，青芋细长，毒多，初煮须要灰汁，换水煮熟乃堪食。白芋、真芋、连禅芋、紫芋毒少，蒸煮食之。又宜冷食，疗热止渴。野芋大毒，不堪食也。

治病 文具本草果部条下。

366．铁勃（音孛）脐 本草名乌芋，又名莵(音夫）茨，一名藉姑、一名水萍、一名槎（音查）牙，亦名茨菰，又名燕尾草，《尔雅》谓之芍。有二种，根黑、皮厚、肉硬白者谓之猪葧脐，皮薄、色淡紫、肉软者谓之羊葧脐。生水田中，叶似莎草而厚肥，稍又长窄，叶间生葶，其葶三棱，稍头开花酱褐色，根即葧脐。味苦、甘，性微寒。

救饥 采根煮熟食，制作粉，食之厚人肠胃，不饥，服丹石人尤宜食，解丹石毒，孕妇不可食。

治病 文具本草果部乌芋条下。

367．莲藕 本草有藕实，一名水芝丹，一名莲。生汝南池泽，今处处有之，生水中。其叶名荷，圆径尺余，其花世谓之莲花，色有红白二种，花中结实，谓之莲房，俗名莲蓬，其莲青皮里白，子为的，即莲子也，的中青心为薏，其的至秋，表皮色黑而沉水，就蓬中干者，谓之石莲，其根谓之藕。《尔雅》云：荷，芙蕖。其茎茄。其叶蕸。其本蔤(音密)，云是茎下白蒻(音若)在泥中，藕节间初生萌芽也。其花菡萏。其实莲。其根藕。其中的。的中薏是业。芙蕖其总名，别名芙蓉。又云，其花未发为菡萏，已发为芙蓉。莲实茎味甘，性平、寒，无毒。

救饥 采藕煠熟食、生食皆可。莲子蒸食，或生食亦可。又可休粮，仙家贮石莲子、干藕经千年者，食之至妙。又以实磨为面食，或屑为米，加粟煮饭食，皆可。

治病 文具本草果部藕实条下。

368．鸡头实 一名芡，一名雁喙实，幽人谓之雁头。出雷泽，今处处有之，生泽中。叶大如荷而皱，背紫有刺，俗谓鸡头盘，花下结实，形类鸡头，故以名之。中有子，如皂荚子大，艾褐色，其近根茎萩(音耿)嫩者名蔿(音苇)萩，人采以为菜茹。实味甘，性平，无毒。

救饥 采嫩根茎煠食。实熟采实，剥人食之。蒸过，烈日晒之，其皮即开，舂去皮，捣人为粉，蒸煠作饼，皆可食。多食不益脾胃气，兼难消化。生食动风冷气，与小儿食不能长大，故驻年耳。

治病 文具本草果部条下。

369．芸薹菜 今处处有。叶似菠菜叶，比菠菜叶两傍多两叉，开黄花，结角似蔓菁角，有子如小芥子大。味辛，性温，无毒。经冬根不死，辟蠹(音渡)。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘洗净，油盐调食。

治病 文具奉草菜部条下。

370．苋菜 本草有苋实，一名马苋，一名莫实，细苋亦同，一名人苋，幽蓟间讹呼为人杏菜。生淮阳川泽及田中，今处处有之。苗高一二尺，茎有线楞，叶如小蓝叶而大，有赤白二色，家者茂盛而大，野者细小，叶薄。味甘，性寒，无毒。不可与鳖肉同食，生鳖瘕。

救饥 采苗叶煠熟，水淘洗净，油盐调食。晒干煠食尤佳。

治病 文具本草菜部条下。

371．苦苣菜 本草云即野苣也，又名褊(音扁)苣，俗名天精菜。旧不著所出州土，今处处有之。苗搨地生，其叶光者似黄花苗叶，叶花者似山苦荬叶，茎叶中皆有白汁。味苦，性平，一云性寒。

救饥 采苗叶煠熟，用水浸去苦味，淘洗净，油盐调食。生亦可食。虽性冷，甚益人，久食轻身少睡，调十二经脉，利五脏。不可与血同食，作痔疾。一云不可与蜜同食。

治病 文具本草菜部条下。

372．马齿苋菜 又名五行草。旧不著所出州土，今处处有之。以其叶青、梗赤、花黄、根白、子黑，故名五行草耳。味甘，性寒、滑。

救饥 采苗叶，先以水焯(音绰)过，晒干，煠熟，油盐调食。

治病 文具本草菜部条下。

373．苦荬菜 俗名老鹳菜。所在有之，生田野中。人家园圃种者为家苦荬，脚叶似白菜小叶，抱茎而生，稍叶似鸦嘴形，每叶间分叉，撺葶如穿叶状，稍间开黄花。味微苦，性冷，无毒。

救饥 采苗叶煠熟，以水浸洗淘净，油盐调食。出蚕蛾时，切不可取拗，令蛾子赤烂，蚕妇忌食。

治病 文具本草菜部条下。

374．莙荙菜 所在有之，人家园圃中多种。苗叶搨地生，叶类白菜而短，叶茎亦窄，叶头稍团，形状似糜匙样。味咸，性平、寒，微毒。

救饥 采苗叶煠熟，以水浸洗净，油盐调食。不可多食，动气破腹。

治病 文具本草菜部条下。

375．邪蒿 生田园中，今处处有之。苗高尺余，似青蒿。细软，叶又似葫萝卜叶，微细而多花叉，茎叶稠密，梢间开小碎瓣黄花。苗叶味辛，性温、平。无毒。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。生食微动风气，作羹食良。不可同胡荽(音虽)食，令人汗臭气。

治病 文具本草菜部条下。

376．同蒿 处处有之，人家园圃中多种。苗高一二尺，叶类葫萝卜叶而肥大，开黄花，似菊花。味辛，性平。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。不可多食，动风气，熏人心，令人气满。

治病 文具本草菜部条下。

377．冬葵菜 本草冬葵子，是秋种葵，覆养经冬，至春结子，故谓冬葵子。生少室山，今处处有之，苗高二三尺，茎及花叶似蜀葵而差小。子及根俱味甘，性寒．无毒。黄芩为之使。根解蜀椒毒。叶味甘，性滑利，为百菜主，其心伤人。

救饥 采叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。服丹石人尤宜食。天行病后食之，顿丧明。热食亦令人热闷动风。

治病 文具本草菜部条下。

378．蓼芽菜 本草有蓼实。生雷泽川泽，今处处有之。叶似小蓝叶微尖，又似水荭叶而短小，色微带红，茎微赤，梢间出穗，开花赤色。茎叶味辛，性温。



救饥 采苗叶煠熟，换水浸去辣气，淘净，油盐调食。

治病 文具本草菜部蓼实条下。

379．苜蓿 出陕西，今处处有之。苗高尺余，细茎，分叉而生，叶似锦鸡儿花叶，微长，又似豌豆叶，颇小，每三叶攒生一处，稍间开紫花，结弯角儿，中有子如黍米大，腰子样。味苦，性平，无毒。一云微甘淡，一云性凉。根寒。

救饥 叶嫩时，采取煠食。江南人不甚食，多食利大小肠。

治病 文具本草菜部条下。

380．薄荷 一名鸡苏。旧不著所出州土，今处处有之。茎方，叶似荏子叶，小颇细长，又似香菜叶而大，开细碎黪白花，其根经冬不死，至春发苗。味辛、苦，性温，无毒。一云性平。东平龙脑岗者尤佳。又有胡薄荷，与此相类，但味少甘为别，生江浙间，彼人多作茶饮，俗呼为新罗薄荷。又有南薄荷，其叶微小。

救饥 采苗叶煠熟，换水浸去辣味，油盐调食。与薤作齑(音赍)食相宜，煎豉汤、暖酒和饮、煎茶并宜。新病瘥人勿食，令人虚汗不止，猫食之即醉，物相感尔。

治病 文具本草菜部条下。

381．荆芥 本草名假苏，一名鼠萁、一名姜芥。生汉中川泽，及岳州、归德州，今处处有之。茎方窊面，叶似独扫叶而狭小，淡黄绿色，结小穗，有细小黑子，锐圆，多野生，以香气似苏，故名假苏。味辛，性温，无毒。

救饥 采嫩苗叶煠熟，水浸去邪气，油盐调食。初生香辛可啖，人取作生菜腌食。

治病 文具本草菜部假苏条下。

382．水蕲(音勤) 俗作芹菜，一名水英。出南海池泽，今水边多有之。根茎离地二三寸，分生茎叉，其茎方,窊面四楞，对生叶，似痢见菜叶而阔短，边有大锯齿，又似薄荷叶而短，开白花，似蛇床子花。味甘，性平，无毒。又云大寒。春秋二时，龙带精入芹菜中，人遇食之，作蛟龙病。

救饥 发英时采之，煠熟食。芹有两种，秋芹取根，茎方，白色，赤芹取茎叶，并堪食。又有渣（音柤）芹，可为生菜食之。

治病 文具本草菜部条下。

383．香菜 生伊洛间，人家园圃种之。苗高一尺许，茎方,窊(五化切)面四棱，茎色紫，稔叶似薄荷叶微小，边有细锯齿，亦有细毛，梢头开花作穗，花淡藕褐色。味辛香，性温。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。

384．银条菜 所在人家园圃多种。苗叶皆似莴苣，细长，色颇青白，擤葶高二尺许，开四瓣淡黄花，结蒴似荞麦蒴而圆，中有子如油子大，淡黄色。其叶味微苦，性凉。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。生揉(音柔)亦可食。

385．后庭花 一名雁来红。人家园圃多种之。叶似人苋叶，其叶中心红色，又有黄色相间，亦有通身红色者，亦有紫色者，茎叶间结实，比苋实微大，其叶众叶攒聚，状如花朵，其色娇红可爱，故以名之。味甜、微涩，性凉。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。晒干煠食尤佳。

386．火焰菜 人家园圃多种。苗叶俱似菠菜，但叶梢微红，形如火焰，结子亦如菠菜子。苗叶味甜，性微冷。

救饥 采苗叶煠熟，水淘洗净，油盐调食。

387．山葱 一名隔葱，又名鹿耳葱。生辉县太行山山野中。叶似玉簪叶微团，叶中撺(七官切)葶，似蒜葶，甚长而涩，梢头结蓇葖(音骨突)，似葱蓇葖微小，开白花，结子黑色。苗味辣。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。生腌食亦可。

388．背韭 生辉县太行山山野中。叶颇似韭菜而甚宽大，根似葱根。味辣。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。生腌食亦可。

389. 水芥菜 水边多生。苗高尺许，叶似家芥菜叶，极小，色微淡绿，叶多花叉，茎叉亦细，开小黄花，结细短小角儿。叶味微辛。

救饥 采苗叶煠熟，水浸去辣气，淘洗过，油盐调食。

390．遏蓝菜(上音恶) 生田野中下湿地。苗初搨地生，叶似初生菠菜叶而小，其头颇团，叶间撺葶分叉，上结荚儿，似榆钱状而小。其叶味辛香、微酸、性微温。

救饥 采苗叶煠熟，水浸取酸辣味，复用水淘净，作齑，油盐调食。

391. 牛耳朵菜 一名野芥菜。生田野中。苗高一二尺，苗茎似莴苣色，叶似牛耳朵形而小，叶间分撺葶叉，开白花，结子如粟粒大。叶味微苦辣。

救饥 采苗叶淘洗净，煠熟，油盐调食。

392．山白菜 生辉县山野中。苗叶颇似家白菜，而叶茎细长，其叶尖艄，边有锯齿叉，又似莙荙叶而尖瘦，亦小。味甜、微苦。

救饥 采苗叶煠熟，水淘净，油盐调食。

393．山宜菜 又名山苦菜。生新郑县山野中。苗初搨地生，叶似薄荷叶而大，叶根两傍有叉，背白，又似青荚儿菜叶，亦大。味苦。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。

394．山苦荬 生新郑县山野中。苗高二尺余，茎似莴苣葶而节稠，其叶甚盛花，有三五尖叉，似花苦苣叶，甚大，开淡棠褐花，表微红。味苦。

救饥 采嫩苗煠熟，水淘去苦味，油盐调食。

395．南芥菜 人家园圃中亦种之。苗初搨地生，后撺葶叉，叶似芥菜叶，但小而有毛涩，茎叶梢头开淡黄花，结小尖角儿。叶味辛辣。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘去涩味，油盐调食。生焯过。腌食亦可。

396．山莴苣 生密县山野间。苗叶搨地生，叶似莴苣叶而小，又似苦苣叶而却宽大，叶脚花叉颇少，叶头微尖，边有细锯齿，叶间撺葶，开淡黄花。苗叶味微苦。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘去苦味，油盐调食。揉亦可食。

397．黄鹌菜 生密县山谷中。苗初搨地生，叶似初生山莴苣叶而小，叶脚边微有花叉，又似孛



李丁叶而头颇团，叶中撺生葶叉，高五六寸许，开小黄花，结小细子，黄茶褐色。叶味甜。

救饥 采苗叶煠熟，换水淘净，油盐调食。

398．燕儿菜 生密县山涧边。苗叶搨地生，叶似匙头样，颇长，又似牛耳朵菜叶而小，微涩，又似山莴苣叶亦小，颇硬而头微团。味苦。

救饥 采苗叶煠熟，换水浸淘净，油盐调食。

399．孛孛丁菜 又名黄花苗。生田野中，苗初搨地生，叶似苦苣叶微短小，叶丛中间撺葶，梢头开黄花，茎叶折之皆有白汁。味微苦。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。

400．柴韭 生荒野中。苗叶形状如韭，但叶圆细而瘦，叶中撺葶开花，如韭花状，粉紫色。苗叶味辛。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。生腌食亦可。

401.野韭 生荒野中。形状如韭，苗叶极细弱，叶圆，比柴韭又细小，叶中撺葶，开小粉紫花，似韭花状。苗叶味辛。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食。生腌食亦可。

402．甘露儿 人家园圃中多栽。叶似地瓜儿叶甚阔，多有毛涩，其叶对节生，色微淡绿，又似薄荷叶，亦宽而皱，开红紫花，其根呼为甘露儿，形如小指，而纹节甚稠，皮色黪白。味甘。

救饥 采根洗净,煠熟，油盐调食。生腌食亦可。

403．地瓜儿苗 生田野中。苗高二尺余，茎方四楞，叶似薄荷叶，微长大，又似泽兰叶,抪茎而生，根名地瓜，形类甘露儿更长。味甘。

救饥 掘根洗净,煠熟，油盐调食。生腌食亦可。

404．泽蒜 又名小蒜。生田野中，今处处有之。生山中者名莴(力的切)。苗似细韭，叶中心撺葶，开淡粉紫花，根似蒜而甚小。味辛，性温，有小毒。又云热。有毒。

救饥 采苗根作羹，或生腌，或煠熟，油盐调，皆可食。

治病 文具本草菜部小蒜条下。

405．楼子葱 人家园圃中多栽。苗叶根茎俱似葱，其叶稍头又生小葱四五枝，叠生三四层，故名楼子葱。不结子，但掐(音恰)下小葱，栽之便活。味甘、辣，性温。

救饥 采苗茎连根择去细须，煠熟，油盐调食。生亦可食。

治病 与本草菜部下葱同用。

406．薤韭 一名石韭。生辉县太行山山野中。叶似蒜叶而颇窄狭，又似肥韭叶微阔，花似韭花颇大，根似韭根甚粗。味辣。

救饥 采苗叶煠熟，油盐调食，生亦可食，冬月采取根煠食。

407.水萝卜 生田野下湿地中。苗初搨地生，叶似荠菜形而厚大，锯齿尖花，叶又似水芥叶，亦厚大，后分茎叉，梢间开淡黄花，结小角儿，根如白菜根而大。味甘、辣。

救饥 采根及叶煠熟，油盐调食。生亦可食。

408. 野蔓菁 生辉县栲栳(音考老)圈山谷中。苗叶似家蔓菁叶而薄小，其叶头尖艄，叶脚花叉甚多，叶间撺出枝叉，上开黄花，结小角，其子黑色，根似白菜根颇大。苗叶根味微苦。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净，油盐调食。或采根，换水煮去苦味，食之，亦可。

409. 荠菜 生平泽中，今处处有之。苗搨地生，作锯齿叶，三四月出葶，分生茎叉，梢上开小白花，结实小似菥蓂子。苗叶味甘，性温，无毒。其实亦呼菥蓂(音锡觅)子。其子味甘，性平。患气人食之动冷疾，不可与面同食，令人背闷，服丹石人不可食。

救饥 采子，用水调搅，良久成块，或作烧饼，或煮粥食，味甚粘滑。叶煠作菜食，或煮作羹，皆可。

治病 文具本草菜部条下。

410. 紫苏 一名桂荏。又有数种，有勺苏、鱼苏、山苏。出简州及无为军，今处处有之。苗高二尺许，茎方，叶似苏子叶微小，茎叶背面皆紫色，而气甚香，开粉红花，结小蒴，其子状如黍颗。味辛，性温。又云味微辛、甘。子无毒。

救饥 采叶煠食，煮饮亦可。子研汁煮粥食之皆好。叶可生食，与鱼作羹，味佳。

治病 文具本草菜部苏子条下。

411. 荏子 所在有之，生园圃中。苗高一二尺，茎方，叶似薄荷叶，极肥大，开淡紫花，结穗似紫苏穗，其子如黍粒，其枝茎对节生，东人呼为蕉(音鱼)山，以其苏字，但除禾边故也。味辛，性温，无毒。

救饥 采嫩苗叶煠熟，油盐调食。子可炒食，又研之杂米作粥，甚肥美。亦可笮油用。

治病 文具本草菜部条下。

412. 灰菜 生田野中，处处有之。苗高二三尺，茎有紫红线楞，叶有灰𦼮(音勃)，结青子，成穗者甘，散穗者微苦。性暖。生墙下树下者不可用。

救饥 采苗叶煠熟，水浸淘净去灰气，油盐调食。晒干煠食尤佳。穗成熟时，采子捣为米，磨面作饼蒸食，皆可。

413. 丁香茄儿 亦名天茄儿。延蔓而生，人家园篱边多种。茎紫多刺，藤长丈余，叶似牵牛叶，甚大而无花叉，又似初生嫩商叶却小，开粉紫边紫色心筒子花，状如牵牛花样，结小茄，如丁香样而大，有子如白牵牛子，亦大，味微苦。

救饥 采茄儿煠食，或腌作菜食。嫩叶亦可煠熟，油盐调食。

414. 山药 本草名薯蓣，一名山芋、一名诸薯、一名修脆(音翠)、一名儿草，秦楚名玉延、郑越名土藷(音诸)。出明州、滁州，生嵩山山谷，今处处有之。春生苗，蔓延篱援，茎紫色，叶青，有三尖角，似千叶狗儿秧叶而光泽，开白花，结实如皂荚子大，其根皮色黪黄，中则白色，人家园圃种者肥大如手臂，味美。怀孟间产者，入药最佳。味甘。性温、平，无毒。紫芝为之使，恶甘遂。

救饥 掘取根，蒸食甚美，或火烧熟食，或煮食皆可。其实亦可煮食。

治病 文具本草草部薯蓣条下。

附录2：植物种名、属名拉丁文索引

A

Abutilon theophrasti Medic. 211
Acalypha australis Linn. 150
Acer mono Maxim. 282
Achyranthes bidentata Bl. 50
Acorus calamus L. 198
Adenophora hunanensis Nannf. 242
Adenophora paniculata Nannf. 204
Adenophora stricta Miq. 194
Agrimonia pilosa Ledeb. 221
Akebia quinata (Thunb.) Decne. 306
Albizzia julibrissin Durazz. 267
Alisma orientalis (Sam.)Juzep. 96
Alliaria wasahi Prantl 69
Allium nipponicum Fr. et Sav. 416
Allium odorum L. 417
Allium senescens L. 411
Allium victorialis L. 404
Alternanthera sessilis(L.)DC. 132
Amaranthus tricolor L. 387
Ampelopsis aconitifolia Bge. 175
Aquilegia viridiflora Pall. 188
Arabis perfoliata Lam. 408
Arctium lappa L. 240
Aristolochia debilis Sieb. et Zucc. 64
Artemisia anethoides Mattf. 143
Artemisia apiacea Hance. 392
Artemisia dracunculus L. 113
Artemisia japonica Thunb. 104
Artemisia scoparia Waldst. et Kit. 144
Artemisia selengensis Turcz. 102
Artemisia vulgaris L. 139
Asparagus officinalis L. 191
Aster ageratoides Turcz. 145
Aster altaicus Willd. 119
Astragalus membranaceus 62
Atractylodes chinensis (DC.) Koidz. 196
Atriplex sibirica L. 189
Avena fatua L. 216

B

Beta vulgaris L. var. cicla L. 391
Beta vulgaris L. 402
Bidens tripartita L. 124
Boehmeria nivea(L.) Gaud. 262
Brassica campestris L. 386
Brassica rapa L. 418
Bromus japonicus Thunb. 208
Broussonetia papyrifera (L.) Vent. 313
Bupleurum falcatum 79
Butomus umbellatus L. 200

C

Calendula officinalis L. 114
Calystegia hederacea Wall. 199
Camellia sinensis (L.) Kuntze 266
Campanula punctata Lam. 186
Canavalia gladiata (Jacq.) DC. 347
Cannabis sativa L. 344
Capsella bursa -pastoris (L.) Medic. 419
Caragana sinica (Buchoz.) Rehd. 318
Carpesium cernuum L. 172
Carpesium abrotanoides 146
Carthamus tinctorius L 57
Carum carvi L. 110
Caryopteris nepetaefolia (Benth.)Maxim 163
Cassia nomame (Sieb) Honda 336
Cassia tora L. 256

Catalpa bungei C. A. Mey. 319
Celosia argentea Linn. 108
Celtis bungeana Bl. 305
Cephalanoplos setosum(Bieb.)Kitam. 48
Cerastium viscosum L. 118
Chaenomeles speciosa (Sweet) Nakai 364
Chelidonium majus L. 134
Chenopodium album L. 401
Chenopodium album L. var. centrorubrum
Makino 351
Chimonanthus praecox (L.) Link 320
Chrysanthemum morifolium Ramat. 253
Chrysanthemum segetum L. 393
Cicer arietinum L. 337
Cirsium japonicum DC. 49
Clematis hexapetala Pall. 161
Clinopodium chinense （Benth.） O.Ktze. 105
Clinopodium chinese(Benth)O.Ktze. 165
Cnidium monnieri （L.） Cuss. 72
Coix lacryma-jobi L. 209
Colocasia esculenta (L.) Schots 371
Commelina communis L. 97
Cornus officinalis Sieb. et Zucc. 297
Corydalis edulis Maxim. 179
Cotinus coggygria Scop. 270
Crataegus pinnatifida Bge. 300
Cryptotaenia japonica Hassk. 174
Cucubalus baccifer L. 168
Cudrania tricuspidata (Carr.) Bur. 314
Cydonia oblonga Mill. 363
Cynanchum atratum Bge. 231
Cynanchum auriculatum Royle ex Wight 243
Cynanchum chinense R. Br. 187
Cynanchum paniculatum(Bge.)Kitag. 53
Cynanchum stauntonii(Decne.)
Schltr. etLevl. 133

D

Dalbergia hupeana Hance 272
Daucus Carota L. 201
Dendranthema boreale (Makino) Ling 137
Descurainia Sophia (L.)Webb.ex Prantl. 156
Dianthus chinensis L. 56
Dioscorea opposita Thunb. 203
Diospyros kaki L. f. 358
Diospyros lotus L. 368
Dolichos lablab L. 348
Duchesnea indica (Andr.) Focke. 224

E

Echinochloa crusgalli (L.) Beauv. 212
Elaeagnus umbellata Thunb. 303
Eleocharis tuberosa (Roxb.)
Roem. et Schult. 380
Epilobium hirsutum L. 117
Epimedium sagittatum （Sieb.et Zucc.）
Maxim 91
Erodium stephanianum Willd. 184
Euonymus verrucosoides Loes. 291
Euphorbia helioscopia L. 68
Euphorbia humifusa Willd. 177
Euptelea pleiosperma Hook. f. et Thoms. 275
Euryale ferox Salisb. 381

F

Fagopyrum esculentum Moench 340
Ficus carica L. 302
Foeniculum vulgare Mill. 76

G

Galium verum L. 232
Gentiana manshurica Kitag. 81
Gleditsia sinensis Lam. 312
Glycine max (L.) Merr. 346
Glycine soja Sieb. et Zucc. 335
Gnaphalium japonicum Thunb. 183
Gueldenstaedtia multiflora Bge. 234
Gynostemma pentaphylla (Thunb.)Makino 154

H

Hemerocallis fulva ········· 58
Hemistepta lyrata Bunge ········· 151
Hibiscus syriacus L. ········· 268
Hibiscus trionum L. ········· 180
Hovenia dulcis Thunb. ········· 304
Humulus scandens (Lour.)Merr. ········· 89
Hypericum ascyron L. ········· 90

I

Impatiens balsamina Linn. ········· 128
Imperata cylindrica (L.) Beauv. Var.. major (Nees) Hubb. ········· 248
Incarvillea sinensis Lam. ········· 84
Indigofera kirilowii Maxim. ex Palibin ········· 339
Indigofera pseudotinctoria Mats. ········· 322
Inula britannica L. ········· 65
Isatis indigotica Fort. ········· 54
Ixeris debilis A. Gray ········· 123
Ixeris denticulata (Houtt.) Stebb. ········· 390

J

Juglans regia L. ········· 356

K

Kalimeris indica (Linn.) Sch. ········· 94
Kalopanax septemlobus (Thunb.) Koidz. ········· 290
Kochia scoparia (L.) Schrad. ········· 98
Koelreuteria paniculata Laxm. ········· 288
Kummerowia striata (Thunb.) Schind. ········· 215

L

Lactuca indica L. ········· 409
Lathyrus palustris L. ········· 220
Leonurus japonicus Houtt. ········· 67
Lepidium apetalum Willd. ········· 160
Lespedeza bicolor Turcz. ········· 263
Lespedeza cuneata (Dum. Cours.)G. Don ········· 185
Ligusticum chuanxiong Hort. ········· 88
Ligusticum sinense Oliv. ········· 78
Ligustrum quihoui Carr. ········· 278
Lilium brownii F. E. Brown var. viridulum Baker ········· 192
Limonium bicolor(Bge.)O.Kuntze ········· 142
Litsea pungens Hemsl. ········· 289
Lobelia sessilifolia Lamb. ········· 155
Lonicera japonica Thunb. ········· 254
Lonicera maackii (Rupr.) Maxim. ········· 308
Luffa cylindrica (L.) Roem. ········· 218
Lycium chinense Mill. ········· 310
Lycopus lucidus Turcz. ········· 415
Lycoris radiata Herb. ········· 206
Lysimachia barystachys Bge. ········· 173
Lysimachia christinae Hance ········· 152
Lysimachia clethroides Duby ········· 164
Lythrum salicaria Linn. ········· 116

M

Malva crispa L. ········· 394
Mariscus umbellatus Vahl. ········· 252
Medicago sativa L. ········· 396
Melandrium apricum (Turcz.)Rohrb. ········· 158
Melilotus suaveolens Ledeb ········· 136
Meliosma cuneifolia Franch. ········· 283
Mentha haplocalyx Briq. ········· 397
Momordica charantia L. ········· 222
Morus alba L. ········· 328

N

Nasturtium montanum Wall. ········· 112
Nelumbo nucifera Gaertn. ········· 382
Nymphoides peltatum (Gmel.) O. Kuntze ········· 258

O

Ocimum basilicum L. ········· 400

Oenanthe javanica (Bl.) DC. ······ 399
Ophiopogon japonicus (Thunb.)Ker-Gawl. ······ 195
Oxalis corniculata Linn. ······ 70
Oxytropis bicolor Bge. ······ 219

P

Panicum miliaceum L. ······ 214
Papaver somniferum L. ······ 342
Patrinia heterophylla Bge. ······ 131
Penthorum chinense Pursh ······ 135
Perilla frutescens (L.) Britt. ······ 349
Periploca sepium Bge. ······ 315
Peucedanum praeruptorum Dunn ······ 73
Phragmites communis (L.) Trin ······ 247
Phyllanthus urinaria Linn. ······ 149
Phyllostachys bambusoides Sieb. et Zucc. ······ 330
Physalis alkekengi L. var. fran chetii (Mast.) Makino ······ 228
Picrasma quassioides (D. Don) Benn. ······ 284
Picris hieracioides L. ······ 127
Pistacia chinensis Bge. ······ 276
Plantago asiatica L. ······ 60
Platycladus orientalis (L.) Franco ······ 311
Platycodon grandiflorum(Jacq.)A. DC. ······ 74
Polygala tenuifolia Willd. ······ 241
Polygonatum odoratum (Mill.) Druce ······ 190
Polygonatum sibiricum Red. ······ 238
Polygonum amphibium L. ······ 100
Polygonum aviculare L. ······ 52
Polygonum cuspidatum Sieb. et Zucc. ······ 166
Polygonum lapathifolium L. ······ 395
Polygonum multiflorum Thunb. ······ 250
Polygonum nodosum Pers. ······ 61
Populus alba L. ······ 269
Portulaca oleracea L. ······ 389
Potamogeton crispus L. ······ 244
Potentilla chinensis Ser. ······ 130
Potentilla discolor Bge. ······ 205
Potentilla flagellaris Willd. ······ 207
Potentilla supina L. ······ 153
Prinsepia uniflora Batal. ······ 294
Prunella vulgaris L. ······ 77
Prunus armeniaca L. ······ 374
Prunus japonica Thunb. ······ 366
Prunus persica (L.) Batsch. ······ 378
Prunus pseudo-cerasus Lindl. ······ 354
Prunus salicina Lindl. ······ 362
Prunus tomentosa Thunb. ······ 370
Pueraria lobata (Willd.) Ohwi. ······ 249
Punica granatum L. ······ 372
Pyrus betulaefolia Bge. ······ 323
Pyrus bretschneideri Rehd. ······ 357

Q

Quercus acutissima Carr. ······ 296

R

Rabdosia amethystoides(Benth.)Hara ······ 181
Ranunculus chinensis Bunge ······ 148
Rehmannia glutinosa Libosch. ······ 237
Rhamnella franguloides (Maxim.) Web. ······ 309
Rhamnus parvifolius Bge. ······ 286
Rhamnus utilis Decne. ······ 279
Rhaponticum uniflorum(L.)DC. ······ 80
Rhus chinensis Mill. ······ 281
Rorippa globosa (Turcz.) Thell ······ 125
Rorippa islandica (Oed.) Borb. ······ 405
Rosa multiflora Thunb. ······ 182
Rubia cordifolia L. ······ 230
Rubus hirsutus Thunb. ······ 217
Rumex japonicus Houtt. ······ 225

S

Sagittaria trifolia L. var. Longiloba Turcz. ······ 227
Salvia miltiorrhiza Bge. ······ 162
Sanguisorba officinalis L. ······ 86

Sanicula orthacantha S.Moore ············ 122
Saposhnikovia divaricata (Turcz.) Schischk. ···· 66
Schizonepeta multifida (L.) Briq. ············ 398
Scilla scilloides (Lindl.) Druce ············ 202
Scirpus validus Vahl ············ 246
Scorzonera austriaca Willd. ············ 106
Sedum kamtschaticum Fisch. ············ 115
Senecio argunensis Turcz. ············ 167
Sesamum indicum L. ············ 345
Setaria viridis (L.) Beauv. ············ 213
Siegesbeckia orientalis ············ 95
Siphonostegia chinensis Benth. ············ 92
Smilax china L. ············ 299
Smilax riparia A. DC. ············ 138
Solanum dulcamara Linn. ············ 120
Solanum japonense Nakai ············ 147
Solanum nigrum L. ············ 235
Sonchus arvensis L. ············ 388
Sonchus oleraceus L. ············ 407
Sophora japonica L. ············ 324
Sorbus pohuashanensis (Hance) Hedl. ············ 287
Sparganium stoloniferum Buch.-Ham. ············ 257
Stachys sieboldi Miq. ············ 414
Staphylea bumalda DC. ············ 280
Stellaria aquatica ············ 126
Suaeda glauca Bge. ············ 101
Swainsonia salsula Taub. ············ 236
Syneilisis aconitifolia(Bunge)Maxim. ············ 171

T

Taraxacum mongolicum Hand.- Mazz. ············ 412
Thladiantha dubia Bge. ············ 170
Thlaspi arvense L. ············ 406
Tilia mongolica Maxim. ············ 292
Toona sinensis (A. Juss.) Roem. ············ 273
Trapa bispinosa Roxb. ············ 367
Tribulus terrestris L. ············ 210
Trichosanthes kirilowii Maxim. ············ 251
Tripolium vulgare Nees. ············ 85
Tussilago farfara L. ············ 51

U

Ulmus pumila L. ············ 327
Utricularia vulgaris L. ············ 245

V

Vaccaria segetalis (Neck.)Garcke ············ 157
Verbena officinalis L. ············ 82
Veronica anagalis-aquatica L. ············ 103
Veronica didyma Tenore ············ 141
Veronica linariifolia Pall. ex Link subsp.
Dilatata(Nakai et Kitagawa) Hong ············ 109
Veronica longifolia L. ············ 178
Veronica peregrina L. ············ 176
Veronicastrum sibiricum ············ 63
Viburnum dilatatum Thunb. ············ 298
Vicia faba L. ············ 338
Vicia sativa L. ············ 334
Vicia unijuga A. Br. ············ 99
Vigna sinensis (L.) Savi ············ 350
Viola betonicifolia ssp. nepalensis ············ 140
Viola collina Bess ············ 107
Vitex negundo L. ············ 293
Vitis vinifera L. ············ 360

W

Wisteria sinensis Sweet. ············ 316

X

Xanthium sibiricum Patrin. ex Widd. ············ 226
Xanthoceras sorbifolia Bge. ············ 326

Y

Youngia japonica (L.) DC. ············ 410

Z

Zanthoxylum simulans Hance ························ 274
Zizania caduciflora (Turcz. ex Trin.) Hand.-Mazz. ························ 260
Zizyphus jujuba Mill. var. spinosa (Bge.) Hu ex H. F. Chow ························ 295
Zizyphus jujuba Mill. ························ 376

附录 3：植物名汉语拼音索引

B

槲齿花 ························ 318
白蒿 ························ 143
白屈菜 ························ 134
白水荭苗 ························ 61
白棠子树 ························ 303
白薇 ························ 231
白杨树 ························ 269
百合 ························ 192
柏树 ························ 311
稗子 ························ 212
萹蓄 ························ 52
杓儿菜 ························ 172
孛孛丁菜 ························ 412
薄荷 ························ 397

C

蚕豆 ························ 338
苍耳 ························ 226
苍术 ························ 196
草零陵香 ························ 136
茶树 ························ 266
柴胡 ························ 79
柴韭 ························ 411
菖蒲 ························ 198
车轮菜 ························ 60
扯根菜 ························ 135
匙头菜 ························ 107
臭蕻 ························ 293
楮桃树 ························ 313
川芎 ························ 89
椿树芽 ························ 273
刺蓟菜 ························ 48
刺楸树 ························ 290

D

大蓟 ························ 49
大蓝 ························ 54
大蓬蒿 ························ 167
刀豆苗 ························ 347
地瓜儿苗 ························ 415
地槐菜 ························ 149
地黄苗 ························ 237
地角儿苗 ························ 219
地锦苗 ························ 179
地榆 ························ 86
冬葵菜 ························ 394
冻青树 ························ 278
兜栌树 ························ 284
独扫苗 ························ 98
独行菜 ························ 160

E

鹅儿肠 ························ 126
遏蓝菜 ························ 406

F

防风 ························ 66
费菜 ························ 115
风花菜 ························ 125

风轮菜 165
莒子根 199

G

甘露儿 414
藁本 78
葛根 249
葛公菜 162
葛勒子秧 89
狗掉尾苗 147
狗筋蔓 168
枸杞 310
姑娘菜 228
瓜楼根 251
拐枣 304

H

孩儿拳头 298
梡树 291
何首乌 250
和尚菜 189
蚵蚾菜 146
黑三棱 257
红花 57
胡桃树 356
胡枝子 263
虎尾草 173
花楸树 287
槐树芽 324
黄鹌菜 410
黄豆苗 346
黄精苗 238
黄楝树 276
黄栌 270
黄耆 62
灰菜 401
回回醋 281
回回豆 337
回回米 209
回回蒜 148
茴香 76
火焰菜 402

J

鸡儿头苗 207
鸡冠菜 108
鸡冠果 224
鸡头实 381
鸡腿儿 205
鸡眼草 215
吉利子树 309
蒺藜子 210
鲫鱼鳞 163
棂树 292
尖刀儿苗 53
剪刀股 123
碱蓬 101
豇豆苗 350
茭笋 260
椒树 274
绞股蓝 154
金瓜儿 170
金银花 254
金盏儿花 114
堇堇菜 140
锦荔枝 222
荆芥 398
桔梗 74
菊花 253
莙荙菜 391

K

苦苣菜 388
苦马豆 236
苦荬菜 390
款冬花 51

L

腊梅花 …… 320
蹽豆 …… 335
老鹳筋 …… 153
老鸦蒜 …… 206
梨树 …… 357
李子树 …… 362
连翘 …… 90
莲藕 …… 382
凉蒿菜 …… 137
蓼芽菜 …… 395
菱角 …… 367
柳叶菜 …… 117
六月菊 …… 85
龙柏芽 …… 283
龙胆草 …… 81
龙芽草 …… 221
蒌蒿 …… 102
耧斗菜 …… 188
漏芦 …… 80
芦笋 …… 247
驴驼布袋 …… 308
螺黡儿 …… 150

M

马鞭草 …… 82
马齿苋菜 …… 389
马兜铃 …… 64
马棘 …… 322
马兰头 …… 94
麦蓝菜 …… 157
麦门冬 …… 195
牻牛儿苗 …… 184
毛连菜 …… 127
毛女儿菜 …… 183
莪蒁 …… 200
茅芽根 …… 248
眉儿豆苗 …… 348
米布袋 …… 234
绵枣儿 …… 202
木瓜 …… 364
木槿树 …… 268
木栾树 …… 288
木桃儿树 …… 305
木羊角科 …… 315
苜蓿 …… 396

N

耐惊菜 …… 132
南芥菜 …… 408
泥胡菜 …… 151
牛蒡子 …… 240
牛皮消 …… 243
女儿茶 …… 279
女娄菜 …… 158

P

蓬子菜 …… 232
泼盘 …… 217
婆婆纳 …… 141
婆婆指甲菜 …… 118
掐娘蒿 …… 156
葡萄 …… 360

Q

槭树芽 …… 282
荠菜 …… 419
千屈菜 …… 116
前胡 …… 73
蔷蘼梅 …… 182
荞麦苗 …… 340
青荚儿菜 …… 131
茼子 …… 211
楸树 …… 319
雀麦 …… 208

R

软枣 368
蕤核树 294

S

桑葚树 328
沙参 194
山扁豆 336
山茶科 286
山葱 404
山梗菜 155
山芥菜 112
山苦荬 407
山蘩儿 299
山黧豆 220
山里果儿 300
山蓼 161
山菉豆 339
山芹菜 122
山丝苗 344
山甜菜 120
山莴苣 409
山苋菜 50
山小菜 186
山蓊菜 69
蛇床子 72
蛇葡萄 175
省沽油 280
石榴 372
石竹子 56
实枣儿树 297
柿树 358
水慈菰 227
水葱 246
水豆儿 245
水芥菜 405
水辣菜 104
水蔓菁 109
水蕲 399
水苏子 124
水蓑衣 176
水莴苣 103
舜芒谷 351
丝瓜苗 218
苏子苗 349
酸浆草 70
酸桶笋 166
酸枣树 295

T

檀树芽 272
棠梨树 323
桃树 378
藤花菜 316
天门冬 191
天茄儿苗 235
铁荸脐 380
铁杆蒿 119
铁扫帚 185
同蒿 393
土茜苗 230
兔儿伞 171
兔儿丝 152
兔儿酸 100
兔儿尾苗 178

W

歪头菜 99
望江南 256
威灵仙 63
葳蕤 190
委陵菜 130
文冠花 326
乌棱树 289
无花果 302

X

豨莶 …… 95
细叶沙参 …… 204
夏枯草 …… 77
仙灵脾 …… 91
苋菜 …… 387
香菜 …… 400
香茶菜 …… 181
橡子树 …… 296
小虫儿卧单 …… 177
小桃红 …… 128
蝎子花菜 …… 142
邪蒿 …… 392
薤韭 …… 417
杏树 …… 374
杏叶沙参 …… 242
荇丝菜 …… 258
萱草 …… 58
旋覆花 …… 65

Y

鸦葱 …… 106
燕麦 …… 216
羊角苗 …… 187
羊蹄苗 …… 225
野艾蒿 …… 139
野粉团儿 …… 145
野胡萝卜 …… 201
野蔓菁 …… 418
野木瓜 …… 306
野山药 …… 203
野生姜 …… 92
野黍 …… 214
野蜀葵 …… 174
野同蒿 …… 144
野豌豆 …… 334
野西瓜苗 …… 180
野樱桃 …… 370
野园荽 …… 110
夜合树 …… 267
樱桃树 …… 354
油子苗 …… 345
莠草子 …… 213
榆钱树 …… 327
雨点儿菜 …… 133
芋苗 …… 371
郁臭苗 …… [illegible]
郁李子 …… 36[illegible]
御米花 …… 342
远志 …… 241
云桑 …… 275
芸薹菜 …… 386

Z

枣树 …… 376
皂荚树 …… 312
泽漆 …… 68
泽蒜 …… 416
泽泻 …… 96
樝子树 …… 363
粘鱼须 …… 138
柘树 …… 314
珍珠菜 …… 164
猪牙菜 …… 84
竹节菜 …… 97
竹笋 …… 330
苎根 …… 262
砖子苗 …… 252
紫香蒿 …… 113
紫云菜 …… 105
菹草 …… 244